Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea VIII

Poveşti care tratează simptomele tulburărilor de Stres Posttraumatic

www.jucarieducationale.ro

9 786068 397023

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea VIII:

Poveşti care tratează simptomele Tulburărilor de Stres Posttraumatic

Traducerea şi adaptarea în limba română:
Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea

ASCUI
www.jucariieducationale.ro

MIDOPRINT
Cluj Napoca, 2012

Ediţia în limba engleză:
Poveştile au fost iniţial publicate în cărţile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal" şi „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition".

Ediţia în limba română:
Copyright ©2011 Asociaţia Alternativă Socială şi Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociaţiei Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Traducerea şi adaptarea în limba română: Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea

Pentru comenzi :
www.jucariieducationale.ro
Un proiect Alternativă Socială şi Capital Uman
Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca
Tel: (004)0727.839.852
Fax: (004)0264439045
E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DAVIS, NANCY
Poveşti terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandra Gorea, Isabella Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-
12 vol.
ISBN 978-606-92706-2-2
Partea 8 : Poveşti care tratează simptomele tulburărilor de stres posttraumatic / trad.: Alexandra Gorea, Roxana Maria Moldovan. - 2012. - ISBN 978-606-8397-02-3

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851-053.2:821.11-93-34=135.1
159.922.7

Midoprint
Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania
Tel: (004)0745 366 249
E-mail:office@midoprint.ro
ISBN 978-606-8397-02-3

Cuprins

Despre PTSD 7
Cărarea din pădure 26
Maşina sport şi alarma 31
Casa şi uraganul 39
Dulapul 45
Băiatul care s-a transformat în piatră 49
Furtuna 53
Casetofonul 57
Câinele şi uraganul 61
Cuptorul cel mare 64
Mingea roşie cea furioasă 67
Maşina cea incredibilă 70
Prinţesa şi regina 74
Directorul şi rechinul 80
Siamezele 84
Marioneta 88

Poveşti care conferă forţă interioară şi care tratează simptomele Tulburărilor de Stres Traumatic şi Posttraumatic

Aceste poveşti au fost scrise special pentru simptomele PTSD – Tulburarea de Stres Posttraumatic (Creamer, 1993; DSM IV, 1995; Ellen şi Van-Kammen, 1990; Everly, 1994; Foa et. al., 1995; McFarlane, 1993; Rosen şi Fields, 1988; Sample, et. al., 1993; Schreiber şi Galai-Gat, 1993; Vargas şi Davidson, 1993), simptome care au fost evidenţiate în articolul de la începutul acestei cărţi. Bineînţeles, multe dintre aceste poveşti pot fi întrebuinţate şi în cazul traumelor cauzate de abuzul asupra copiilor. Poveştile acestei cărţi folosesc metaforele (precum: uraganele, tornadele, fulgerul, vandalii etc.) pentru a simboliza trauma, iar cititorii pot personaliza aceste metafore. Prin urmare, aceste poveşti terapeutice sunt potrivite pentru simptome cauzate de o mare varietate de traume.

Tulburările de Stres Posttraumatic
Nancy Davis, Ph. D.
Marcella Marcey, Ph. D.

PTSD este o reacţie obişnuită, manifestată atunci când o persoană a fost expusă la un eveniment traumatizant, în care: „persoana a experimentat, a fost martoră sau s-a confruntat cu un eveniment (sau cu evenimente) care a implicat moarte, ameninţare cu moartea, vătămare corporală serioasă sau ameninţarea integrităţii fizice a propriei persoane sau a altora." Reacţia la un asemenea eveniment traumatizant „a presupus teamă intensă, neajutorare sau groază" (DSM IV, 1994). Simptomele pot fi declanşate şi de moartea neaşteptată şi/sau violentă a cuiva drag. În general, expunerea de lungă durată la o traumă determină simptome mai severe decât în cazul unui eveniment traumatizant singular. Simptomele declanşate de

traumă pot varia în intensitate de la o zi la alta. Diagnosticul PTSD este pus dacă simptomele continuă mai mult de 30 de zile. Dacă durata este mai mică de 30 de zile, atunci diagnosticul este de *'Reacţie Acută la Stres'*. Reacţiile la traumă pot întârzia, ele apar după zile sau chiar luni de la evenimentul traumatizant. PTSD poate chiar să apară după ani de zile de la evenimentul traumatizant, dacă evenimentul în sine, sau doar un aspect al lui (dar cu o încărcătură emoţională puternică), a fost „uitat" şi apoi brusc rememorat.

PTSD este rezultatul expunerii la o traumă extremă şi este declanşat de incapacitatea creierului de a procesa o experienţă traumatizantă. Expunerea la o traumă poate provoca modificări la nivelul multor tipuri de hormoni. În schimb, aceşti hormoni par să determine transformări în modul de funcţionare al creierului, mai ales în hipotalamus şi la nivelul noradrenalinei. Activitatea electrică a celulelor poate creşte semnificativ în unele părţi ale creierului. Cercetările actuale susţin faptul că PTSD, şi simptomele rezultate, sunt cauza modificărilor pe care le suportă schimbările de la nivelul creierului expus unei traume. PTSD este rezultatul sensibilizării neurologice a creierului, motiv pentru care acesta reacţionează exagerat la stimuli de intensitate mică (de exemplu, alarma unei maşini care se declanşează atunci când cineva trece aproape de maşină, fără să o atingă). Din fericire, mulţi indivizi îşi revin singuri din stresul traumatic. Cei care au nevoie de asistenţă specializată pot beneficia foarte mult de pe urma tehnicilor avansate care elimă adesea simptomele legate de PTSD într-un interval scurt de timp.

Existenţa unor cazuri traumatizante semnificative în trecutul individului, în special în copilărie, poate intensifica simptomele legate de PTSD. Gradul de severitate al simptomelor declanşate de o traumă recentă poate să fie influenţat de trecut, mai ales de: moartea neaşteptată şi/sau violentă a cuiva drag sau de statutul de martor la violenţă. Totuşi, expunerea la un număr redus de traume poate imuniza o persoană împotriva stresului, reducând mai târziu

intensitatea reacţiei la o traumă serioasă. O parte a efectului de imunizare pare a se datora dezvoltării abilităţilor de rezolvare a problemelor. Se mai crede că imunizarea se datorează modificărilor care au avut loc la nivelul creierului în timpul unei traume anterioare, ceea ce a permis ca stresul să fie perceput altfel la nivel neurochimic.

Simptomele specifice PTSD se împart în trei categorii:

- amintiri intruzive;
- anestezic;
- evitarea.

A. Amintirile intruzive:

1. Amintirile intruzive sau viziunile retrospective (flashback-urile):

-presupun re-experimentarea evenimentului traumatizant, ca şi când s-ar întâmpla din nou; acest lucru poate fi realizat prin: amintiri intruzive ale evenimentului, imagini, gânduri, senzaţii tactile, sentimente sau percepţii; trauma este „blocată" în memoria prezentului, deoarece creierul nu poate procesa gândurile, sentimentele şi senzaţiile implicate, ca mai apoi să le treacă în memoria trecutului; evenimentele care nu au fost experimentate în mod direct, dar care au fost intens închipuite, precum moartea în chinuri şi în singurătate a cuiva drag, pot fi trăite în mod repetitiv în aceeaşi zi; Dr. can der Kolk (1995), director al Centrului pentru Cercetarea Traumei de la Harvard medical School, a scanat creierul pentru a înţelege modul de funcţionare în timpul viziunilor retrospective; der Kolk a indicat faptul că partea dreaptă a creierului, mai ales dacă sunt implicate viziunile şi teroarea, era suprasolicitată; emisfera stângă, sau zona pentru vorbit, s-a închis complet, mai ales zona care traduce experienţele în vorbire; amintirile intruzive sunt adesea stimulate de **ancore** sau de **mecanisme declanşatoare** care

amintesc de traumă şi care pot fi activate de oricare dintre simţuri (adică: de miros, de vedere, de auz sau tactil) sau de un gând sau sentiment; re-experimentarea sentimentelor asociate cu evenimentul traumatizant este adesea înfiorătoare; din această cauză, declanşatorii amintirilor traumatizante sunt adesea evitaţi, în special discuţiile despre eveniment; terapia este arareori acceptată, de vreme ce povestirea evenimentului traumatizant reactivează flashback-urile; în funcţie de locul unde s-a desfăşurat incidentul traumatizant şi de lucrurile cu care este el asociat, lumea înconjurătoare poate deveni un câmp al minţii plin cu obiecte care pot cauza emoţii copleşitoare; în cazul copiilor, flashback-urile sunt adesea recunoscute atunci când copilul introduce trauma în joc; flashback-urile sau amintirile intruzive trebuie să fie prezente pentru a se putea diagnostica PTSD.

- „Mă simţeam de parcă rememoram totul în fiecare minut al zilei."[1]

- „Văd arma îndreptată spre mine, stomacul mi se strânge, capul mi-l simt greu, corpul mi-e slăbit, iar frica e atât de puternică încât transpir şi tremur."

- „Ce criză a avut! Am încercat să acopăr zgomotele, dar nu am putut!"

- „Nu mai conduc pe lângă spital. Îl văd acolo. Odată nu am putut respira, am simţit ca şi când aveam ceva în gât, ca şi tubul pe care i l-au introdus lui. Mereu plec mai repede cu 10 minute de acasă, ca să ocolesc clădirea."

- „Încerc să nu mă gândesc, dar nu pot. Nu îmi iese din cap."

- „Am acelaşi sentiment ca atunci. Revăd totul, de parcă s-a întâmplat în dimineaţa aceasta."

- „Azi am avut un flashback. Nu puteam gândi. Era de parcă eram acolo. Ştii, el niciodată nu se spăla, nici măcar pe dinţi. Am simţit mirosul acela toată ziua. Nu îmi vine să cred."

1 Citate ale persoanelor care au experimentat PTSD.

- „Mă gândesc la asta de vreo 10 ori pe zi. Obişnuiam să mă gândesc la asta de 1000 de ori pe zi."

- „Ei au deschis coşciugul pentru mine. Era tot ars. Încă mai simt mirosul acela de fiecare dată când mă gândesc."

- „Dacă mă duc la parter şi deschid uşa camerei unde s-a întâmplat, e ca şi când aş fi acolo. Este acelaşi miros, aceleaşi sunete, acelaşi întuneric."

- „Dacă o maşină se apropie prea mult, simt de parcă mi-ar exploda capul, sau capul copiilor mei. Nu am văzut niciodată fata al cărei cap a fost tăiat, dar îmi imaginez cum ar fi arătat şi pot să văd cum mi se întâmplă şi mie."

- „Când am văzut trenul la ştiri aseară...era în flăcări...oamenii ţipau pentru că nu puteau ieşi de acolo, mi-am amintit de tipul care a aruncat bomba. Am văzut un om cum ardea de viu. Urla şi voma. A fost acum 30 de ani, dar parcă s-a întâmplat acum."

- „M-am întors acasă de la morgă în dimineaţa aceea. Nu am putut dormi. Am deschis televizorul şi acolo am văzut cum o puneau în sacul de plastic. Părul îi atârna. Un sac menajer! Mi s-a părut că am auzit fermoarul. De ce arată aşa ceva? Văd totul iar şi iar, de 100 de ori pe zi. Iar la proces, omul beat care a omorât-o,... o fată a spus că el a scuipat-o în timp ce ea zăcea pe trotuar. Ştiu că atunci ea era moartă, dar atunci el ce este? Mă gândesc să îl omor. Mă gândesc la asta mereu, mai ales când am un cuţit în mână sau altceva. Îl văd cum o scuipă şi îl văd zâmbind la proces după ce a luat numai o lună de închisoare. O nimica toată. Şi atunci mi-a zâmbit. Nu sunt genul care omoară. Simt uneori că o iau razna. Sunt aici, dar cea mai mare parte a mea este acolo."

2. Spaimele nocturne:

- sunt acele vise care apar în timpul somnului, la alt moment decât visele obişnuite; par a fi flashback-uri care apar în somn, în timp ce mintea încearcă să proceseze experienţa traumatizantă; adesea cel care a visat se trezeşte înfricoşat,

dar nu îşi poate aminti conţinutul visului:

- „Mă împuşcă şi încerc să scap, dar nu mă pot mişca. Mă trezesc plin de sudoare.";

- „Mă trezesc plângând, de parcă m-aş îneca. Ştiu că încă dorm şi că trebuie să mă trezesc, dar e atât de greu!";

- „Mă trezesc şi sunt speriat, dar nu îmi amintesc niciodată visul. Mă trezesc de cel puţin de două ori în cursul săptămânii şi vărs."

- „Soţul mă trezeşte de cel puţin de două ori pe lună. Visez că are bombe pe stomac iar eu încerc disperată să le dau jos înainte să explodeze."

- „Când are spaimele astea noaptea, corpul i se încordează. E atât de puternic. Nu poţi face nimic cu el. E ca şi când ar fi treaz, dar nu este treaz." (copil mic).

B. Anestezic: expunerea la un eveniment (la evenimente) traumatizant determină corpul să elibereze hormoni de stres; creierul reacţionează în prezenţa acestor hormoni în moduri diferite, adesea intensificând viteza activităţii electrice de la nivelul celulelor nervoase în anumite zone (Everly, 1995); aceste schimbări cauzează de obicei următoarele simptome:

1. Tensiune, anxietate, iritabilitate, hiperactivitate:

- aceste simptome determină senzaţia de iritabilitate; persoana în cauză tremură şi este mereu pe punctul de a izbucni în manifestări gălăgioase;

- lucrurile mărunte devin foarte enervante;

- reacţia la ceva iritant, deşi de mică intensitate, poate implica strigăte sau lacrimi;

- emoţiile ajung de la *inexistente* la a fi *foarte intense* aproape instantaneu; nu există stări intermediare; de exemplu, etapele furiei pot fi descrise astfel: iritabilitate, enervare, supărare extremă şi furie; în cazul PTSD adesea emoţiile sar peste etapele intermediare în evoluţia lor, pacientul trece de la

simplă iritare la furie aproape instantaneu;

- sunt experimentate şi exprimate sentimente, precum: supărare neaşteptată şi intensă, depresie, gelozie, alte emoţii puternice; copiii pot să pară în regulă la un moment dat, ca mai apoi, în următorul moment să plângă isteric.

„A trebuit să mă las de serviciu. Eram funcţionar. Îmi plăcea, dar nu puteam sta nemişcat pe scaun. Încă nu pot. Ar fi fost bine dacă făceam ceva, însă doar mă mişcam."

„Trebuie să mă agit în continuu ca să nu mă înfurii!"

„Am ieşit de la Tribunal şi am văzut rămăşiţele bombardamentului şi am început să plâng. A fost jenant."

„Am exagerat. Nu mai eram calm deloc. Sunt lucruri care mă supără. Mă simt aşa tot timpul."

2. Întreruperea Ciclului de Somn:

- se poate referi, fie la a dormi greu, fie la a te trezi dintr-un somn de scurtă durată şi a nu mai putea adormi la loc; dacă întreruperea ciclului de somn determină oboseală cronică acută, atunci apar alte simptome legate de lipsa de somn.

„Este ca şi când m-ar preocupa ceva, dar nu îmi dau seama ce. Şi nu dispare. Mă ţine treaz."

„Poliţia a venit şi a bătut la uşă la ora 2 dimineaţa. De atunci cu mai pot dormi după 2 dimineaţa. Uneori mă trezesc şi parcă aud bătăile în uşă."

„Trebuie să citesc sau să mă uit la televizor ca să pot adormi. Trebuie să îmi umplu mintea cu ceva, altfel nu adorm. Mă trezesc de patru ori pe noapte, uneori mai mult decât atât. Acum pare ceva normal."

„De aceea nu pot adormi, din cauza a tot ce se întâmplă în capul meu!..."

„După ce vorbesc despre viol cu procurorul sau cu terapeutul meu, nu mai pot dormi. Toată noaptea mă trezesc."

„Mă duc la culcare la 8.30. Mă uit fix la ceas. Se face cel puţin 11.00 când adorm. Apoi mă trezesc ca să merg la baie, şi

nu mai pot adormi. Simt că mă necăjeşte sau că mă irită ceva."

3. Coşmarurile:

- de obicei coşmarurile au legătură cu evenimentul, în mod direct sau simbolic;
- atunci când trauma se referă la o crimă, visul se centrează adesea pe lipsa de siguranţă, adică vătămarea corporală sau uciderea celui care visează şi/sau a familiei lui;
- aceste vise încep cu reprezentarea exactă a evenimentului traumatizant, iar apoi devin mai simbolice.

„Îl visez tot timpul, dar îl visez viu. E copil, un bebeluş care plânge... Încerc să ajung la el. Trebuie să îl hrănesc, altfel va muri, dar nu pot să-l ating. Mă uit... E acolo, dar apoi dispare... Dar e un copil...Apoi mă trezesc şi îmi dau seama că este mort şi că a murit singur şi că nu voi putea schimba asta niciodată. Care este coşmarul meu? Când dorm şi sunt înnebunită, sau când sunt trează şi nu mai pot face nimic?"

„Tot visez că sunt îngropat de viu. Când mă trezesc, sunt atât de supărat încât nu mai pot adormi."

„Visez că tata vine să mă omoare. Mă vânează şi când mă găseşte, mă trezesc. Visez asta iar şi iar. Nu pot dormi pentru că nu vreau să visez asta."

„Atunci când se sperie noaptea, nu se simte în siguranţă decât în patul nostru. Stă agăţat de noi ca lipiciul. Am fost profesoară, dar nu am rezistat stresului. Stăteam trează noaptea cu el atunci când nu putea dormi sau când avea spaime nocturne. A trebuit să demisionez."

4. Vigilenţă crescută, uşor de speriat:

Senzaţia de a fi mereu pus în gardă pentru a preveni un atac, adesea până la a fi paranoic; nervii sunt întinşi la maxim; corpul poate părea extrem de încordat; sunetele de joasă intensitate, mişcarea sau umbrele pot provoca frică intensă sau fugă; sentimentul că atacul sau trauma se vor repeta este

adesea prezent; o persoană nevinovată aflată în apropiere pare una periculoasă care atacă.

„Am văzut omul de la Compania de Gaze şi am crezut că vrea să intre în casă. Mi-am luat puşca şi m-am baricadat în spatele uşii. M-am pitit lângă fereastră. Când mi-am dat seama cine era, m-am simţit stupid."

„Fiecare sunet mă enerva. Noaptea casa părea vie, scotea sunete. Mi-am spus că eu deţineam controlul asupra situaţiei şi că trebuia să mă liniştesc. Am verificat încuietorile de mai multe ori."

„Când merg undeva, mă uit mereu peste umăr. Mă opresc din drum parcă aş fi paranoic şi las oamenii să treacă. Dacă aud frunzele foşnind, sar ca ars."

„Când mă uit, de pildă, la televizor, încerc să mă concentrez, dar, dintr-o dată încep să mă uit prin casă, să văd dacă am tras draperiile. Vreau să fie mereu trase."

„Dacă aude un zgomot afară, vine alergând şi sărind şi întreabă: «Ce este asta?». Este greu de liniştit. Dacă se află în maşină şi se sperie, atunci simte nevoia să mă atingă sau să se ţină de ceva." (copil mic)

5. Teama şi pierderea sentimentului de siguranţă:

PTSD îl face pe om să nu se simtă în siguranţă; nimic nu mai contează; percepţiile asupra lumii se schimbă adesea; dacă trauma a avut loc în casă sau în alt loc sigur, atunci pierderea sentimentului de siguranţă este mult mai intensă; percepţia asupra lumii poate fi distorsionată; pot să apară fobiile şi teama extremă, mai ales dacă persoana respectivă este supusă din nou unei traume sau dacă i se reaminteşte trauma suferită; apar tehnici elaborate de evitare a lucrurilor care ar putea aminti de traumă; copiii îşi udă pantalonii din cauza intensităţii fricii sau a flashback-urilor.

„Aceşti băieţi îmi amintesc de el. Îngheţ de frică."

„Tipii aceia nu au fost prinşi niciodată. Nu le-am văzut feţele. Aş putea să stau lângă unul din ei în magazin şi nici

măcar să ştiu asta. Mă gândesc la ce s-a întâmplat. Îmi amintesc şi atunci inima începe să îmi bată foarte tare. Vreau să fug. Odată a trebuit să plec din magazinul în care mă aflam. Am pus totul jos şi am plecat. Doamne, cât de greu a fost să conduc înapoi acasă! Dacă mă gândesc, nu am mai mers niciodată acolo."

„La început am vrut numai să stau departe de ce ar fi putut să mă supere. Dar un prieten mi-a spus să mai ies din casă. M-am înfuriat, dar m-am gândit să ies. Am crezut că urma să mor, parcă aveam un atac de cord. Am căzut şi vecinii au chemat ambulanţa. M-au dus la un spital. Eu nu voiam decât să stau acasă, acolo unde nu mi s-ar fi întâmplat aşa ceva."

„Mi-a furat inocenţa. Nu mă mai simt în siguranţă."

„De fiecare dată când ajung acasă caut peste tot. Verific fiecare dulap, mă uit sub fiecare pat. Avem un câine care îi ajută pe copii să se simtă în siguranţă. Dar pe mine nimic nu mă face să mă simt în siguranţă. Am mereu senzaţia că parcă cineva urmează să intre iar în casă prin efracţie."

„Obişnuiam să iau lucrurile aşa cum erau. Acum ştiu că aş putea fi rănit sau că aş putea muri oricând. Uneori am grijă, alteori nu mai îmi pasă, de vreme ce nu pot face nimic. Iar fata mea...mă port îngrozitor cu ea. Mereu mi-e teamă pentru ea. Aş face orice ca să o protejez."

„Ştie să facă la oliţă, exceptând atunci când se află într-un mediu nou. Atunci, deodată, se scapă pe el." (copil mic)

6. Agresiune/Furie:

- furie extremă şi gânduri despre pedepsirea sau uciderea atacatorului / persoanei abuzive; intensitatea furiei poate fi îngrozitoare, deoarece nu seamănă cu nici un alt sentiment experimentat vreodată; această agresiune poate fi direcţionată în mod greşit spre prieteni, membri ai familiei şi colegi de muncă.

„Înjur mult. Oamenii mă enervează!"

„La început eram nervos 80% din timp. Eram furios pe toţi şi pe toate. Nici nu puteam vorbi. Mă evitau şi asta mă înfuria şi mai mult. Eram nervos dacă erau în preajma mea şi eram nervos şi când nu erau acolo. Eram nebun, nu ştiam ce urma să mă mai enerveze."

„La lucru toţi îmi spun că m-am schimbat. Par mult mai nervos. Nu mă simt bine când mi se spune că înainte eram altfel, mai bun."

„M-am luat la bătaie cu un procuror. Urlam unul la altul. Înainte eram calm şi lăsam mult de la mine. Judecătorul i-a scris o scrisoare supraveghetorului meu."

„Are accese de furie şi atunci se manifestă necontrolat. Urlă. Îmi trebuie 45 de minute pentru a-l calma. Se răneşte sau mă loveşte şi pe mine. S-a dat cu capul de perete, şi-a ciobit un dinte. E imposibil de oprit." (copil mic)

7. Probleme de concentrare, de citit, de scris, de vorbit; atenţie de scurtă durată:

- imposibilitatea de a duce gândurile până la capăt deoarece mintea are o activitate atât de accelerată, încât gândurile sunt fragmentate; cititul şi scrisul prezintă probleme atunci când lipseşte abilitatea de concentrare; ascultarea este problematică deoarece mintea fuge în alte locuri sau retrăieşte evenimentul traumatizant; aceste simptome anulează întâlnirile, le face uitate; la copiii aceste simptome de PTSD pot fi diagnosticate greşit, ca fiind Hiperactivitate sau Deficit de atenţie.

„Mi-a afectat munca. Începeam să spun ceva şi după o propoziţie uitam complet ce voiam să spun. Mi se întâmpla tot timpul. Îmi era frică să vorbesc cu cineva."

„E ca atunci când citesc ceva. Sau când vreau să fiu atent la ceva. Nu pot. Văd clar, dar nu mă gândesc la ce am în faţa ochilor."

„Nu am mai predat în şcolile de Poliţie. Nici în şcolile de Duminică. Nu îmi puteam aminti ce trebuia să spun de la un

minut la altul. M-am oprit din orice activitate care ar fi putut transmite oamenilor că nu îmi puteam aminti mimic."

„Tata începe să vorbească cu mine...îl aud, dar parcă e un ecou. Mintea mea e atentă la un milion de alte lucruri."

„Când îmi susţin prezentarea mă concentrez pe o anumită parte a slide-ului şi atunci mintea mi se goleşte. Trebuie să îmi revin şi să continui discursul."

„Te aud, dar nu înregistrez nimic."

„Nici măcar nu ştiu cum am ajuns astăzi până aici. Nu îmi mai pot controla gândurile. Când vorbesc cu cineva, aud dar nu înţeleg."

„Când trebuie să fac ceva în clasă, nu pot. Nu pot. Nu mă pot concentra. Citesc de mai multe ori, dar nu se lipeşte de mine." „E ca şi când ochii se uită la pagină, dar mintea mea nu e acolo."

„Obişnuiam să citesc tot timpul. Acum citesc prima propoziţie şi apoi încep să mă gândesc la altceva. Simt că mintea mea o ia razna."

8. Sentimentul de a fi blocat; dificultăţi în luarea deciziilor:

- adeseori nu pot fi luate nici măcar decizii minore; nu pot fi întreprinse activităţi obişnuite; inconsistenţa în rezolvarea problemelor; o permanentă trecere de la un punct de vedere la altul.

„Pot să fac lucrurile pe care le făceam odată, dar nu pot face altele noi. Un prieten m-a întrebat dacă vreau să merg la cumpărături. Mă îndemna să cumpăr lucruri noi. Nu m-am putut decide. Cum îţi explici faptul că nu poţi lua nişte decizii? Trebuie să mă întorc la muncă, dar serviciul meu implică luarea deciziilor. Nu mă pot hotărî ce să fac."

„E ca şi când ai fi pe o roată de ocnă şi ai încerca să apuci ceva cu mâna ca să deţii controlul. Dar eu nu pot apuca nimic, nici nu pot deţine controlul. Parcă aş fi un animăluţ care face exerciţii pe o roată... alerg cât pot de repede, dar nu

ajung nicăieri."

„Caut scuze ca să nu trebuiască să scriu raportul. Merg la masa de prânz, vorbesc la telefon. Tot amân raportul şi nu ajung nicăieri. Şi nici nu îmi plătesc facturile."

„Eram o persoană organizată. La orice oră ai fi venit la mine acasă ai fi văzut o curăţenie exemplară. Acum... toate hainele mele de vară zac într-o grămadă în colţul camerei. Vreau să fac curăţenie, dar pur şi simplu nu mă pot apuca de asta."

„Când îi spun să aducă o carte, se duce. Dacă merg după el, îl găsesc în faţa mai multor cărţi împrăştiate pe podea. Nu se poate decide pe care să mi-o aducă. Face la fel şi cu jucăriile." (copil mic)

C. Evitarea:

Deoarece flashback-urile, sentimentele şi gândurile asociate cu experienţa traumatizantă sunt terifiante, dureroase şi dezarmante, efortul de a evita gânduri, sentimente, discuţii, oameni sau locuri care pot declanşa amintiri traumatizante, este ceva obişnuit. Lipsa reacţiei prompte este un factor suplimentar. Retragerea în sine şi evitarea sunt etape ale PTSD. Sunt cicluri care pornesc de la simptome intruzive şi ajung la retragere în sine şi amorţire a simţurilor, după care se reîntorc la simptomele intruzive. Indivizii aflaţi în etapa de retragere în sine a PTSD sunt adesea diagnosticaţi greşit de experţi sau de prieteni sau colegii de serviciu, ca fiind în regulă. Evitarea şi retragerea în sine prin:

1. Incapacitatea de a rememora evenimentul traumatizant, sau măcar părţi din el:

Deoarece evenimentul traumatizant nu este încă procesat, iar reacţiile faţă de orice fiinţă sau lucru care aminteşte de el sunt intense, unele aspecte ale traumei pot fi imposibil de rememorat. Unele fapte legate de evenimentul

respectiv pot deveni neclare. (Acesta nu este un proces conştient.) Deşi uitarea oferă o oarecare uşurare, pierderea memoriei poate fi supărătoare, mai ales dacă trebuie date declaraţii despre eveniment. Astfel, se pare că trauma din copilărie care a fost intensă şi de lungă durată poate fi uitată.

„Nu cred că am simţit ceva la înmormântare. Nu cred că am simţit ceva din momentul în care am plecat la spital şi în cele trei săptămâni care au urmat. Mi s-a spus că am organizat totul şi că am participat la înmormântare... că nu am plâns deloc, dar eu nu îmi amintesc."

„E ca şi când mi-aş aminti numai frânturi, dar nu îmi pot aminti totul... Nu pot."

2. Paralizia şi diminuarea interesului pentru activităţile importante:

În general este vorba despre o retragere în sine, care evocă depresia. „Nu simt, nu gândesc, nu văd, nu aud." Acest simptom este obişnuit în cazul copiilor care au suferit o traumă intensă sau de lungă durată, care a determinat PTSD nediagnosticat. Dacă această „paralizie" durează luni sau chiar ani, atunci dezvoltarea copilului este afectată şi el ar putea fi diagnosticat ca fiid retardat. Cazul menţionat este caracteristic şi sindromului femeilor maltratate.

„Vreau să fac ceva, dar nu pot. Vreau, dar nu pot încerca!"

„Mă simt aşa. Joi oamenii îşi fac planuri pentru sfârşitul de săptămână care vine... de exemplu patinaj. Ei mă întreabă dacă vreau să merg cu ei. Eu le răspund că am ceva planificat, dar nu am. Chiar vreau să merg, dar nu merg."

„Am lăsat afacerea soţului să se ducă pe apa Sâmbetei, cât ai zice peşte. Nu am mai gătit. Obişnuiam să vin acasă şi să gătesc, să fac curat şi să spăl haine. Acum doar stau. Copiii şi soţul nu au decât să se descurce singuri."

„Mă simt fără vlagă. Nu am nimic de spus. Nu pot participa la discuţii. Mă simt incomod."

3. Sentimente anoste sau confuze

Starea de „îngheţare" declanşează senzaţia că nimic nu este real. Adesea sunt relatate senzaţii de: „ceva inuman" sau „din altă dimensiune". Acestea sunt surprinse în timpul rutinei zilnice. Uneori, atunci când unui individ i se cere să relateze experienţa traumatizantă pe care a trăit-o, el o relatează ca şi când ar fi văzut-o într-un film. Emoţiile devin atât de „îngheţate" încât nici nu sunt experimentate. Din cauza aceasta, cei din jurul individului respectiv pot să creadă că acesta se descurcă bine având în vedere situaţia, de vreme ce nu reacţionează atunci când este confruntat cu detalii ale experienţei traumatizante. În această etapă copiii adesea desenează imagini lipsite de detalii, cum ar fi conturul unui om fără faţă.

„Aş vrea să mă entuziasmez, dar nu se întâmplă asta."

„Toţi îmi spuneau că mă descurc bine, că sunt ca o stâncă, lucruri de genul ăsta. Am citit mesajele de condoleanţe, dar nu am simţit nimic. Am mers numai înainte. Erau atâtea de făcut. Apoi am rămas singur o săptămână. Nimeni nu era acasă. Am început să mă simt ca şi când toată pielea îmi era jupuită de pe corp. Fiecare mişcare, fiecare respiraţie mă durea îngrozitor. Am crezut că eram bolnav, dar medicul mi-a spus că de fapt simţeam durerea. Nu înţeleg cum de în doi ani nu simţi nimic şi apoi, într-o singură săptămână, te prăbuşeşti!"

4. Probleme vizând stabilirea unor relaţii şi ataşamentul:

Acum se poate manifesta convingerea că toţi oamenii din jur sunt duşmani. Victima se retrage din mediul social, încetează activităţile zilnice obişnuite, se izolează de prieteni şi de rude. Adesea victima unei traume pierde acum din dragostea pentru cei dragi. Dispar râsul şi simţul umorului. Retragerea în sine poate fi cauzată de un sentiment de ruşine,

victima crede că este vinovată pentru ceea ce s-a întâmplat. Iubirea este atât de „îngheţată" încât pare că a dispărut. Victima se poate izola în muncă.

„Nu ţi-am sus asta. Nu mai mâncam. Nu mai beam. Nu mai vorbeam cu familia mea sau cu prietenii. Am crezut că mă puteam descurca singur, dar cele întâmplate pur şi simplu îmi reveneau în minte iar şi iar."

„Uneori eu vorbesc iar ei mă ascultă. Dar e ca şi când port o conversaţie singură. Alteori ei nu sunt cu mine şi atunci vorbesc singură."

„De exemplu anul trecut, când profesoara l-a testat. S-a închis în el şi nu au putut scoate nimic de la el. Îi puneau întrebări dar el le răspundea mereu că nu voia să fie deranjat." (copil mic)

„Credeam că toţi cei de la birou erau împotriva mea, că vorbeau despre mine, că mă sabotau ca să fiu dat afară sau ca să fiu scos la pensie."

„Nu puteam vorbi cu nimeni. Parcă eram într-o altă dimensiune. În acea lume a mea se puteau întâmpla lucruri îngrozitoare. Era mereu frig, nu exista viitor. Oamenii îmi spuneau să uit totul. Ştiu că ei credeau că făceam ceva rău sau că eram slab, dar am început să cred că de fapt nici nu erau umani, numai nişte zgomote. Uneori îmi venea să le râd în nas, dar de cele mai multe ori mă simţeam groaznic."

„Nu vreau să discut cu prietenii. Nu vreau să discut cu nimeni."

5. Lipsa interesului pentru relaţiile de iubire:

Deoarece sentimentele sunt „îngheţate" iubirea poate să dispară. În cazul unora se intensifică dorinţa stabilirii unei relaţii, tocmai pentru a rămâne în contact cu umanitatea din jur, mai ales când această interacţiune este evitată în alte aspecte.

„Chiar nu vreau să îl îmbrăţişez, dar o fac pentru că vrea el."

„Încă mai am un iubit, numai că nu ne mai întâlnim atât de des."

6. Lipsa fanteziei, nici un interes pentru viitor:

PTSD blochează gândurile într-o buclă a prezentului fără sfârşit. De aceea nu există interes pentru acţiunile viitoare, nici liste cu ceea ce trebuie întreprins, nici visuri. Dar, victima nici nu poate distinge consecinţele unor atitudini comportamentale prezente. Lipsa sentimentului de siguranţă provoacă pesimism în legătură cu trăirea unei vieţi recompensatorii sau a uneia normale. Mulţi adulţi care prezintă acest simptom mărturisesc faptul că nu mai plătesc facturile la timp, nici nu îşi mai întreţin casa, de vreme ce nu îi interesează viitorul.

„Viitorul...de ce să mă intereseze? Nimic nu a fost mai important decât a fi mamă. Nici o altă realizare nu mai contează."

„Au vrut să ştie ce urma să fac după absolvire. Nu m-am gândit niciodată la asta. Mă simt ca şi când nu aş avea un viitor."

„Uneori cred că voi fi mort până la 14 ani. Când am avut 12 ani nu am crezut că voi ajunge la 13. Când am avut 11, nu am crezut deloc că voi ajunge la 12."

Alte probleme legate de PTSD:

1. Probleme legate de teritoriu:

- convingerea că ceilalţi încearcă să îţi ia ceea ce este al tău, un sentiment puternic de posesivitate poate să apară; această suspiciune se poate extinde asupra angajaţilor, a şefilor sau a membrilor familiei; copiii traumatizaţi manifestă acest simptom prin luptă sau agresivitate; adesea copiii se bat între ei pentru a-şi lua fiecare partea cuvenită din ceva anume; şi furtul poate simboliza dorinţa copilului de a-şi însuşi ceea ce i se cuvine;

„Fratele meu a venit în vizită. Nu am vrut ca el să fie acolo. L-am urmărit tot timpul cu privirea şi nu i-am spus nimic. El tot punea întrebări."

„Ai avut dreptate în legătură cu posesivitatea. Cineva ţi-a pus ceaşca de cafea pe masa mea şi am luat-o razna. Partenerul meu a vrut să îşi pună nişte hârtii în sertarul meu şi asta m-a supărat. El este prietenul meu cel mai bun şi totuşi nu am vrut să împart nimic cu el."

„Devine tot mai egoist. Nu lasă pe nimeni lângă jucăriile lui. Nu vrea să mă vadă sărutându-mi soţul sau pe alţi copii." (copil mic)

2. Lipsa regulilor:

- simptomul amintit aici implică lucruri spuse sau făcute care încalcă regulile, care sunt revoltătoare sau dau dovadă de o proastă judecată; adesea copiii regresează la un comportament care pare scăpat de sub control;

„Umblă peste tot. Aveau musafiri iar el a intrat în bucătărie cu un obiect de igienă feminină în mână şi a întrebat-o pe bunica lui: «Ce este acesta bunico?»"

3. Vina/Ruşinea:

- sentimentul responsabilităţii sau convingerea că atitudinea din timpul traumei a fost una greşită determină sentimente puternice de ruşine şi vină. Cele două sentimente amintite deja pot fi provocate şi de furia intensă a victimei, sau de dorinţa de a ucide (în timpul sau după un eveniment traumatizant care a implicat un atacator). Vina şi ruşinea pot conduce la *ura de sine*. Dacă trauma a implicat o moarte recentă, atunci ruşinea poate fi şi mai intensă în cazul în care convingerile religioase intră în conflict cu sentimentele, gândurile şi comportamentul care au apărut în timpul evenimentului. Uneori victima se simte vinovată că nu a acţionat în timp util, şi nici după consumarea traumei. Aceste

sentimente pot provoca frica, cum ar fi în cazul copiilor care îşi udă pantalonii; îngheţare, de exemplu o ţintă greşită a unui ofiţer de poliţie efectuată într-un schimb de focuri. Vina este declanşată şi de convingerea că trauma a fost o pedeapsă de la Dumnezeu pentru că victima nu a fost o persoană bună. Vina şi ruşinea sunt experimentate după ce victima începe să îşi facă reproşuri care încep astfel: „Doar dacă aş fi...", „Ar fi trebuit să...", „Este vina mea."Vina poate fi declanşată de lucruri mărunte dar care, în mintea victimei, par greşie. Poate fi declanşată de gândul la ceea ce trebuie făcut pentru a putea supravieţui situaţiei traumatizante. Adesea sentimentul de vinovăţie este un alt mod de a spune următorul lucru:

„Chiar am deţinut controlul!"

„Cred că ar fi putut fi prevenită trauma. Dacă nu aş fi lăsat-o să iasă din casă în noaptea aceea... Eu i-am dat cheile de la maşină. Dacă aş fi spus „nu", ea ar fi fost în viaţă acum."

„Am fugit. Nu mă gândeam la altceva decât să ies afară. Ar fi trebuit să mă asigur că toată lumea era bine."

„Ar fi trebuit să ştiu că îi va face rău surorii mele. Poate că, dacă nu ar fi trebuit să plec la colegiu.... Poate că aş fi putut să îl opresc... Poate că nu trebuia să o las singură."

Cărarea din pădure

Problemele vizate: etapele de intruziune şi de stimulare ale PTSD (ale Tulburărilor de Stres Posttraumatic), incluzând: gândirea circulară, secvenţele retrospective, gândirea accelerată şi dificultăţi de concentrare (Ellen, et. al., 1990; Epstein, 1993; Everly, 1993; McFall; et. al., 1989).

Potrivită pentru: adolescenţii şi adulţii care au fost traumatizaţi.

Mesajul transmis: Simptomele de PTSD pot fi eliminate şi poţi descoperi modalitatea de a te vindeca!

Simboluri şi metafore: alergarea = intensificarea activităţii creierului şi a influxului nervos de la o celulă nervoasă la alta determinată de PTSD;

Fulgerul = o traumă neaşteptată;

Arsuri = simptome cauzate de expunerea la o traumă;

Lipsit de raţiune = se ştie faptul că secvenţele retrospective se manifestă în emisfera dreaptă a creierului, numită şi simbolică; emisfera aceasta nu ţine de gândirea logică;

Fructe de pădure = tehnici care vindecă simptomele de PTSD.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; acele simptome care sunt neobişnuite pentru cititor.

Notă: Această poveste a fost compusă pe baza unei descrieri a simptomelor de PTSD, descriere furnizată de un ofiţer al legii care suferise de Tulburări de Stres Posttraumatic acute. El a descris experienţa astfel: „Nu v-am spus niciodată, dar... nu mai beam, nu mai mâncam şi nici nu mai vorbeam cu nimeni. Am crezut că mă voi descurca singur, dar gândurile mele se tot învârteau în cerc."

Cărarea din pădure

A fost odată ca niciodată un om care se odihnea pe treptele casei sale. Soarele strălucea pe cerul albastru de cobalt, iar vântul sufla numai atât cât să însufleţească copacii şi să îi încovoaie. Bărbatul contempla peisajul care i se aşternea în faţa ochilor. Totul părea perfect. A zâmbit atunci când şi-a adus aminte de familia lui, de serviciu şi de planurile de viitor.

Deodată, pe neaşteptate, un fulger puternic a lovit din cer. La început bărbatul a fost uimit, dar apoi a început să alerge fără ţintă, încercând să scape de arsuri. Alerga fără să gândească, fără să vadă sau să audă. Când, într-un final, a devenit conştient de locul în care se afla, şi-a dat seama că era pierdut...pierdut într-o pădure întunecată, un loc ciudat şi neprietenos. O vreme a rămas nemişcat, uluit şi prostit. A încercat să se gândească, dar nu putea reflecta decât asupra fulgerului. Şi-a dat seama că se rătăcise, dar mai mult era afectat de durerea pe care o simţea. Fulgerul lovise atât de neaşteptat, şi cu o putere atât de mare, încât rănile provocate au rămas nevindecate. Cu toate acestea, cuprins de uluire, bărbatul simţea prea puţin durerea.

Pe măsură ce amorţeala se estompa, durerea devenea mai intensă şi mai perceptibilă. Aşadar, omul şi-a dat seama de importanţa găsirii unui drum care să îl scoată din pădure. A început să alerge. Tot alergând, la un moment dat a zărit o cabană pe marginea cărării. Un bătrân stătea pe verandă. Se legăna într-un balansoar şi l-a salutat, făcându-i cu mâna. Bărbatul abia dacă l-a observat sau dacă l-a băgat în seamă pe bătrân. A continuat să alerge şi...să alerge. Nu după multă vreme a remarcat o altă cabană pe marginea cărării. Era şi acolo un bătrân, asemănător celui dinainte. La fel, bătrânul i-a făcut cu mâna. El, însă, şi-a văzut de drum. Deoarece memoria încerca să evite realitatea fulgerului şi a arsurilor, bărbatul alerga mai repede decât alergase vreodată. Iarăşi şi iarăşi îi apărea înaintea ochilor imaginea cabanei şi a

bătrânului care îi făcea cu mâna. De fiecare dată nu vorbea, nu făcea cu mâna şi nu percepea salutul.

La un moment dat, bărbatul şi-a dat seama de faptul că toate cabanele semănau între ele. Nu erau diferite. De fapt, alergase pe lângă aceeaşi cabană, pe lângă acelaşi bătrân, iarăşi şi iarăşi. Când a mai trecut pe acolo, a auzit o voce care îl invita să se oprească şi să stea de vorbă. Dar, cel care alerga a strigat peste umăr că nu se putea opri, nici măcar pentru a bea apă sau pentru a mânca. Chiar dacă ştia că se învârtea într-un mare cerc, că nu ajungea nicăieri, nu părea în stare să se oprească. Şi-a continuat fuga.

De fiecare dată când încheia un circuit salutul bătrânului se distingea tot mai clar în mintea bărbatului. Era convins că dacă s-ar fi oprit, ar fi fost întrebat despre motivul pentru care alerga şi ar fi trebuit să discute despre fulger. Vorbitul despre fulger ar fi însemnat o forţare de a se concentra asupra modului dureros în care a fost rănit, ceea ce ar fi intensificat chinul provocat de arsuri. „Mă descurc şi singur." a spus, „Voi continua să alerg şi voi ieşi la liman!" Bărbatul refuza să accepte adevărul, un cerc nu are nici capăt, nici ieşire.

Bătrânul a obosit să fie ignorat de fugar. Şi-a părăsit balansoarul şi s-a apropiat de cărare. Văzându-l, bărbatul s-a oprit o clipă. Apoi şi-a continuat traseul, începând un nou circuit. Se străduia să îşi astâmpere durerea care svâcnise în momentul opririi. Dar, când circuitul a fost încheiat, bătrânul i-a blocat calea. Deşi speriat, fugarul s-a oprit. Nedumerit, bătrânul a întrebat:

- De ce alergi fără oprire pe cărarea aceasta? Nu îţi dai seama că nu ajungi nicăieri? Nu faci decât să te extenuezi!

Pentru că fusese o persoană raţională înainte ca fulgerul să îl lovească, bărbatul a recunoscut că bătrânul avea dreptate. Totuşi, raţiunea părea să-l fi părăsit. În consecinţă, a mai alergat un circuit. Bătrânul a rămas pe loc. Când a trecut pe lângă el, i-a spus:

- Ştiu că eşti pierdut! Spune-mi ce s-a întâmplat şi te voi ajuta să îţi regăseşti calea, să ieşi afară din acest desiş!

- Nu este nimic din ce ai putea face ca să mă ajuţi! a exclamat celălalt. Trebuie să mă descurc singur. Şi a mai alergat un circuit.

Când, însă, a trecut din nou prin faţa bătrânului, acela s-a dat din calea lui şi l-a lăsat să mai alerge câteva ture. Apoi, pentru a doua oară, s-a postat în mijlocul cărării.

- Te-ai convins că alergatul în cerc nu te duce nicăieri? l-a întrebat pe cel care alerga. Nu vei ieşi niciodată din această pădure şi nici nu vei afla remediul pentru arsuri, decât dacă nu vei mai alerga în cerc!

Cuvintele bătrânului au început să pătrundă latura logică a bărbatului. Era înfometat, însetat şi nu ajungea nicăieri. Aşadar, s-a oprit şi s-a aşezat lângă bătrân. A început să descrie fulgerul, chiar dacă în felul acela devenea conştient de arsurile cele dureroase.

Bătrânul a ascultat şi apoi i-a explicat ce se întâmplă atunci când fulgerul loveşte pe neaşteptate. I-a vorbit despre arsuri şi despre alergatul în cerc. Atunci conversaţia s-a concentrat pe găsirea unui mijloc prin care să poată ieşi din pădure.

- Eu îţi pot destăinui lucruri care să te ajute să găseşti direcţia corectă, a spus bătrânul. Dacă nu este de ajuns, aminteşte-ţi că pe parcursul vieţii ai fost un om inovator şi motivat. Foloseşte-ţi acum valorile respective pentru a descoperi acel ceva care îţi va vindeca arsurile şi te va scoate din desişul pădurii!

Tot discutând fugarul a înţeles că alergatul în cerc îl amorţea. În consecinţă, nici durerea nu mai era sesizabilă. Fiind o persoană raţională, ştia că nu mai dorea să fie pierdut, să alerge în cerc. Logica i-a impus să ceară îndrumări de la bătrân. În felul acela încălca regula generală, „masculină" despre găsirea propriului drum prin orice mijloace.

Aşadar, bărbatul a străbătut cărarea în direcţia indicată de bătrân. Arsurile au început să îl doară. Dar, şi-a amintit că fructele de pădure aveau puteri vindecătoare. De aceea a început să culeagă fructe, când de un fel, când de un altul. Şi-

a continuat căutările până când a găsit combinaţia perfectă care să îi vindece rănile cât mai repede şi cât mai eficient.

După ce a folosit fructele bărbatul a continuat să meargă pe cărarea nou aleasă. A început să fie atent la copaci, la plante. Apoi, lumina de la capătul cărării a devenit vizibilă. Ea indica sfârşitul apropiat al plimbării.

Atunci când l-au văzut ieşind din pădure familia, prietenii şi colegii de serviciu l-au întâmpinat cu bucurie:

- Ne-ai speriat foarte tare! Ne-am dat seama că te-ai pierdut, dar nu ştiam cum să te ajutăm!

În semn de mulţumire că s-a întors, toţi l-au însoţit până acasă şi au petrecut la un picnic. Bărbatul s-a aşezat şi le-a povestit tuturor despre fulger şi arsuri. Le-a mai spus despre alergatul în cerc şi despre bătrân. A vorbit mai ales despre modul în care şi-a găsit drumul afară din pădure, şi despre cum a folosit fructele de pădure ca să îşi vindece arsurile. Toţi îl ascultau cu sufletul la gură. Deşi cei mai mulţi dintre ei nu fuseseră niciodată loviţi de fulger, povestea fugarului a devenit o amintire aparte pentru fiecare. Astfel, deţineau o hartă salvatoare, una care i-ar fi îndrumat spre ieşire în cazul în care fulgerul sau arsurile i-ar fi făcut să îşi piardă drumul.

Maşina sport şi alarma

Problemele vizate: simptome ale PTSD (Tulburări de Stres Posttraumatic), în special: funcţie cognitivă accelerată, incapacitate de concentrare, hiperactivitate, atenţie sporită şi lipsa sentimentului de siguranţă; tratarea acestor simptome cu psihoterapia de tip EMDR ("Eye movement desensitization and reprocessing" - Reprocesare și desensibilizare prin mișcări oculare, Foa, et. al., 1995; Shapiro, 1995) sau MTP ("Multi-theoretical psychotherapy" – Psihoterapia multiteoretica, Davis, 2002).

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani până la adulţi; bărbaţii tind să fie mult mai interesaţi de maşini decât femeile, dar metafora care străbate din această poveste este înţeleasă de ambele sexe.

Mesajul transmis: Tehnica mişcării ochilor de la stânga la dreapta şi de la dreapta la stânga, în timpul retrăirii unei amintiri traumatizante, ajută la procesarea acelei amintiri şi poate reduce sau chiar elimina multe simptome experimentate ca rezultat al traumei (Shapiro, 1995). Această tehnică este o componentă crucială a EMDR ("Eye movement desensitization and reprocessing" - Reprocesare și desensibilizare prin mișcări oculare), şi este găsită şi în MTP ("Multi-theoretical psychotherapy" – Psihoterapia multiteoretica).

Simboluri şi metafore: inundaţia = orice experienţă traumatizantă;
Noroi şi nisip în motor = hormonii de stres care modifică funcţionarea creierului;

Activitate accelerată a sistemului electric = intensificarea activităţii electrice a influxului nervos de la o celulă nervoasă la alta la nivelul creierului, ca o consecinţă a trăirii unei traume;

A ieşi de pe carosabil = capacitate scăzută de concentrare;

Deconectarea alarmei atunci când dispare pericolul = atenţie sporită şi comportament paranoic, specific celor care suferă de PTSD;

Schimbarea intermitentă a fazelor = „eyemovement" (mişcarea intermitentă a ochilor) folosit ca mijloc de procesare a amintirilor legate de o traumă;

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: pot fi adăugate şi alte simptome, dar ele trebuie să fie o metaforă compatibilă cu elementul „maşină"; alegerea mărcii maşinii sport reflectă preferinţele în materie.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un băiat în vârstă de 10 ani. Băiatul fusese abuzat sexual în mod repetat de un tânăr de 15 ani din vecinătate. Părinţii nu-l cunoşteau şi nici nu ştiau ce se întâmpla cu băiatul lor. Au aflat abia la un an de când au început abuzurile. În consecinţă, simptomele de PTSD s-au înmulţit dramatic. Când a fost adus la sesiunile de terapie, băiatul se afla într-o stare cronică severă de PTSD, încât îi era teamă de orice tehnică terapeutică care i se propunea. A început să strige că vrea să meargă acasă şi m-a făcut în tot felul. Timp de trei şedinţe eu stăteam în faţa uşii pentru a-l împiedica să plece (cu permisiunea părinţilor). I-am citit poveşti terapeutice (fără explicaţii). A început să se liniştească la sfârşitul celei de a treia şedinţe. Pentru a putea aplica EMDR a trebuit să îi demonstrez tehnica folosind-o pe mama lui. Nu este ceva neobişnuit, de vreme ce încrederea devine o problemă pentru cei care suferă de PTSD. Combinând poveşti, EMDR şi înregistrări audio de 3 minute fiecare, am reuşit o îmbunătăţire semnificativă a stării băiatului.

Pe o casetă au fost înregistrate sugestii benefice de stăpânire a comportamentului băiatului (reflectând simptomele prezentate de băiat). La şcoală, atunci când băiatul simţea că nu se mai poate stăpâni, ridica un cartonaş roşu iar învăţătoarea îi permitea să meargă în cancelarie. Acolo el asculta înregistrarea până când se liniştea. Apoi, calm, se

putea întoarcea la clasă. Povestea are două scopuri: o înţelegere mai profundă a tehnicii EMDR şi o directivă dată subconştientului (aceea de a găsi singur o cale prin care să proceseze amintirile traumatizante).

Scenariul celor 3 minute de înregistrare este următorul:

Cu fiecare zi care trece părerea pe care o ai despre tine este tot mai bună. Cu fiecare minut care trece te descurci tot mai bine la şcoală. În fiecare minut al fiecărei zile găseşti un mijloc prin care să deţii tot mai mult controlul asupra propriei fiinţe, prin care să te linişteşti tot mai mult, prin care să îţi îmbunătăţeşti părerea despre ceea ce eşti. Îţi schimbi comportamentul astfel încât să îţi faci tot mai mulţi prieteni, deoarece îţi dai seama de ce trebuie să faci pentru a avea prieteni. Îţi dai seama de exact ce trebuie spus pentru a avea prieteni şi de cum anume trebuie să te comporţi şi tu faci toate aceste lucruri. Cu cât reuşeşti mai mult să te controlezi şi să foloseşti toate tehnicile prin care înveţi să îţi faci prieteni, cu atât deţii o părere mai bună despre tine, cu atât eşti mai încrezător în capacitatea ta de a-ţi controla comportamentul, de a-ţi minimaliza furia şi de a te calma. Eşti calm chiar şi atunci când cineva îţi spune lucruri dureroase şi răutăcioase. Eşti în stare de a ignora orice afirmaţie răutăcioasă şi de a te concentra asupra îndeplinirii îndatoririlor şcolare.

Citeşti din ce în ce mai bine şi eşti atent la ceea ce spune învăţătoarea şi la ce trebuie să faci. Eşti în stare de a-ţi îndeplini îndatoririle şi de a le finaliza cât mai bine. Te perfecţionezi în fiecare zi, astfel încât capacitatea ta de concentrare creşte. Eşti liniştit mai ales atunci când te afli în mijlocul familiei tale. Vrei să citeşti, să scrii, să rezolvi tema la matematică şi să termini toate celelalte îndatoriri. Te concentrezi şi rămâi calm. Obţii note din ce în ce mai bune. Reuşeşti să dai dovadă de responsabilitate la şcoală, iar învăţătoare te recompensează. De aceea poţi să te apreciezi pozitiv. Când simţi că începi să te superi, eşti în stare să te stăpâneşti şi să te calmezi, iar mintea ta ştie cum să facă asta, atât acasă, cât şi la şcoală şi atunci când eşti cu prietenii.

Când dormi mintea îţi transmite vise cu mesaje pozitive şi te ajută să îţi îmbunătăţeşti părerea pe care o ai despre tine. Visele pe care le ai te ajută să conştientizezi faptul că tu deţii controlul asupra ta, şi astfel te simţi în siguranţă. Eşti într-o continuă schimbare, eşti tot mai optimist în ceea ce îţi spui. Reuşeşti să rămâi calm şi să acţionezi astfel încât să te pui în valoare, pentru că vrei asta cu adevărat. Părerea pe care o ai despre tine se îmbunătăţeşti pe zi ce trece, te descurci tot mai bine la şcoală şi te accepţi tot mai mult!

Maşina sport şi alarma

A fost odată ca niciodată o maşină Porsche cu un motor puternic şi cu scaunele învelite în piele. Era o maşină costisitoare, fără pereche. Pentru a o proteja de hoţi proprietarul i-a instalat cel mai bun și mai scump sistem de alarmă găsit pe piață. Cu toate că era o maşină, Porsche-ul părea să simtă că este puternic şi rapid. Simţea mândrie când vedea mulţimea de băieţi care visa la o asemenea maşină. Atunci când era parcată pe marginea străzii sau într-o parcare, maşina era asaltată de mulţi oameni care îi făceau complimente. Ea a înţeles repede că acei admiratori erau inofensivi, motiv pentru care avea grijă să nu se declanşeze alarma. Îi plăcea să fie admirată şi să audă remarci precum:

- Când voi fi mare, vreau să am un Porsche la fel ca acesta!

Totuşi, din când în când se întâmpla ca unul dintre admiratori să fie agresiv, fie îi loveau cauciucurile, fie că îi zgâriau vopseaua cu o cheie. Chiar şi maşinile sport înţelegeau diferenţa dintre admiraţie şi abuz. De aceea, atunci când se întâmplau toate acele lucruri, declanşa repede alarma. Aceasta se auzea strident:

- Pleacă de lângă maşină! Îi faci rău!

Persoana care rănise maşina era repede îndepărtată.

Porsche-ul nu şi-ar fi putut dori o viaţă mai bună. La fiecare sfârşit de săptămână proprietarul îl ducea la o cursă la care nu exista limită de viteză. Acolo maşina rula pe pistă cu peste 160 kilometri pe oră. Îi plăcea la nebunie să atingă viteze extreme. Uneori făcea parte din parade. Era decorat şi admirat mai mult decât de obicei.

Dar, aşa cum se întâmplă în vieţile celor mai mulţi oameni şi a celor mai multe maşini, tragedia s-a abătut asupra maşinii sport. A început să plouă, şi a continuat aşa timp de mai multe zile. Râul din apropierea locului în care era parcat Porsche-ul s-a umflat deodată şi a inundat malurile. Nivelul apei a crescut tot mai mult şi maşina s-a făcut curând

nevăzută sub o mare de noroi. Motorul s-a umplut cu apă, noroi şi nisip.

Când inundaţia s-a sfârşit, iar apele râului s-au retras între cele două maluri, proprietarul Porsche-ului a încercat să îşi salveze maşina. A spălat-o, a uscat-o şi a lustruit-o. Dar, nu a înţeles cu adevărat stricăciunile pe care inundaţia le-a provocat motorului. Noroiul şi nisipul din apă s-au depus în sistemul electric al maşinii sport, obligând-o să alerge mult prea repede.

Crezând că problemele maşinii, cauzate de inundaţie, vor dispărea odată cu scoaterea ei la o plimbare, proprietarul s-a urcat la volan. Totuşi, când a învârtit cheia în contact, deşi nu a accelerat şi intenţia lui era să o conducă cu grijă, maşina a demarat în trombă. A ieşit de pe carosabil. Scotea sunete ciudate şi se manifesta complet diferit de cum fusese înainte de inundaţie. Mergea altfel şi proprietarul său nu era obişnuit. Uneori Porsche-ul scotea de pe carosabil maşinile participante la trafic. Credea că ele încercau să îi ocupe spaţiul sau să îl determine să se accidenteze.

Când era parcat şi admiratorii se apropiau de el aşa cum făceau altădată, alarma se declanşa. Câteodată se declanşa chiar şi dacă oamenii se plimbau pe stradă, fără să bage Porsche-ul în seamă. Alarma răsuna:

- Plecaţi de lângă maşină! Plecaţi de lângă maşină!

Proprietarul nu ştia cum să repare maşina de unul singur. La început a încercat. A dus-o la câţiva mecanici auto, dar Porsche-ul nu îi lăsa să lucreze. Atunci când se ridica capota, alarma răsuna:

- Plecaţi de lângă maşină! Plecaţi de lângă maşină!

Câţiva mecanici şi-au dat silinţa să o repare. Unul dintre ei a înlocuit uleiul şi alte fluide din motor. Altul a schimbat bateria şi a adăugat o pompă de apă. Iar un altul a schimbat bujiile şi a reglat carburatorul. Totuşi, nimic nu părea să meargă. Alarma maşinii sport continua să se declanşeze. Se auzea chiar şi atunci când nu era nici un pericol în apropiere.

Într-una din zile proprietarul Porsche-ului a descoperit un

articol de ziar despre un mecanic specializat în repararea maşinilor care fuseseră stricate de inundaţii. Un client mulţumit povestea cum maşina lui mergea chiar mai bine decât în perioada dinainte de a fi fost acoperită de noroi şi apă. Deci, mecanicul era foarte bun. Pentru că îşi dorea foarte mult ca Porsche-ul să funcţioneze din nou bine, proprietarul a dus maşina la mecanicul amintit în ziar. Acolo, i-a explicat aceluia cum maşina lui fusese acoperită de apă, noroi şi nisip. Apoi a adăugat:

- Alarma se declanşează chiar dacă nu există nici un pericol. Mai mult, maşina mea le scoate pe altele de pe carosabil. Uneori merge prea repede, alteori merge prea încet. Am dus-o la mulţi mecanici, dar nici unul nu a reuşit să o repare. Aceasta este o maşină sport foarte valoroasă şi este foarte important ca ea să fie reparată. Intenţionez să o păstrez pentru totdeauna! Este cea mai bună maşină pe care am avut-o vreodată!

La început Porsche-ul şi-a declanşat alarma atunci când noul mecanic s-a apropiat de el. Dar, acesta era diferit de ceilalţi care au încercat să îl repare şi au eşuat. El înţelegea cum inundaţiile puteau schimba modul de funcţionare al motorului unei maşini. Mai mult, el ştia ce trebuia făcut astfel încât motorul să înceapă să funcţioneze din nou normal.

- Am lucrat cu multe maşini care trecuseră prin inundaţii, a început el să povestească. Acest tip de maşini trebuie reparat într-un mod cu totul diferit decât cele care se strică din motive normale. Inundaţia a determinat o suprasolicitare a sistemului electric. Deşi ar putea părea foarte ciudat, maşina poate fi reparată făcând uz de farurile ei.

Spunând acelea, mecanicul a adus un mecanism de ajustare a farurilor şi a pornit farurile Porsche-ului. Apoi a atins maşina şi s-a comportat ca şi când ar fi vrut să lovească cu piciorul cauciucurile, în timp ce schimba direcţia farurilor încoace şi încolo. Apoi a ras noroiul şi nisipul de pe motor şi din nou a schimbat direcţia farurilor încoace şi încolo.

- Când îţi vei aminti de inundaţie, i-a spus maşinii, caută

o cale prin care să îţi mişti farurile încoace şi încolo până când ţi se va părea că inundaţia a avut loc cu mult timp în urmă! Curând vei putea merge pe şosea în felul în care ţi se dictează şi vei declanşa alarma doar atunci când pericolul este evident!

Proprietarul a fost atent la modul în care mecanicul a schimbat fazele şi a vorbit cu maşina lui. S-a întrebat dacă greşise cumva ducându-şi maşina nepreţuită acolo. Mecanicul l-a povăţuit să o ducă acasă şi să îi permită să ruleze la viteză maximă fără să apese prea tare pe acceleraţie. Gândindu-se că nu avea nimic de pierdut, de vreme ce nimeni nu reuşise să îi repare maşina, proprietarul şi-a condus Porsche-ul acasă.

Nu după multă vreme, spre surprinderea lui, maşina mergea aproape la fel ca înainte de a fi fost inundată. Când o conducea pe şosea maşina răspundea comenzilor exact în modul în care trebuia, conform fabricaţiei. Când era parcată, alarma se declanşa numai dacă cineva începea să lovească cauciucurile sau încerca să o fure sau o avaria într-un fel sau altul. Pentru a o supune unui ultim test, proprietarul a dus-o la cursa de maşini. Maşina sport a rulat cu peste 160 kilometri pe oră. A rămas pe pistă, iar motorul suna ca la orice altă maşină care se crede cea mai bine construită vreodată. Nu după mult timp Porsche-ul a ajuns să meargă chiar mai bine decât mergea înainte de inundaţie. De fapt, aşa cum orice fan al maşinilor ştie, o maşină grozavă devine mai bună odată cu trecerea anilor.

În zilele care au urmat, atunci când remarca maşini avariate de inundaţie, proprietarul Porsche-ului nu uita să povestească şi celorlalţi proprietari despre mecanicul care folosea *tehnica farurilor* pentru a remedia pagubele provocate de inundaţie.

Casa şi uraganul

Problemele vizate: simptomele vizând retragerea în sine şi frica care paralizează simţurile, specifice etapei de eschivare din PTSD (Foa, et. al., 1995; Riggs, et. al., 1995).

Potrivită pentru: orice caz de retragere în sine; de la 6 ani; în această situaţie copiii de vârstă mică pot fi consideraţi şi testaţi ca fiind întârziaţi mintal; retragerea lor în sine şi încetarea funcţiilor sunt adesea cronice, dacă trauma a fost de lungă durată.

Mesajul transmis: Te poţi proteja şi poţi găsi metode prin care să te simţi în siguranţă în timp ce relaţionezi cu cei din jurul tău şi poţi participa la activităţile cotidiene.

Simbolurile şi metaforele: uraganul = orice experienţă traumatizantă;
Baricadarea ferestrelor cu scânduri = retragere în sine şi amorţirea sentimentelor, pierderea interesului pentru lumea exterioară.

Elemente ale poveştii care pot fi modificate: sexul personajului principal; evenimentele pe care personajul principal le pierde din cauză că se retrage în sine pot fi personalizate.

Notă: Această poveste a fost scrisă pentru un băiat de şapte ani care era foarte retras. Coeficientul lui de inteligenţă a avut o fiabilitate de 70%. A fost plasat în grija asistenţilor maternali întreaga lui viaţă. Mama naturală era dependentă de droguri. Băiatul fura, nu putea dormi şi avea coşmaruri. Această poveste a fost scrisă pentru el şi o asculta seara. S-a lăsat de furat, a început să râdă, să doarmă şi să se descurce mai bine la şcoală. A fost adoptat, coeficientul de inteligenţă este de 95B100 şi nu mai este retras sau trist. Părinţii adoptivi trebuie apreciaţi pentru faptul că au fost alături de el, l-au adus la şedinţele de terapie, s-au asigurat că îşi asculta poveştile terapeutice şi pentru faptul că l-au adoptat.

Casa şi uraganul

A fost odată ca niciodată un orăşel situat pe malul unui ocean. În majoritatea timpului viaţa petrecută în el era o experienţă relaxantă şi fericită. Totuşi, uneori apăreau furtunile şi atunci oceanul devenea agitat, întunecat şi înspăimântător. Iar uraganele erau furtunile care provocau cele mai multe stricăciuni. Orăşenii au constatat că vânturile aduse de uragan suflau cu o putere atât de mare încât adesea spărgeau geamul ferestrelor. Şi când se întâmpla aşa ceva cioburile de sticlă se împrăştiau prin toată casa, cauzând şi mai multă pagubă. Cu mult timp în urmă, pe când reparau ferestrele sparte de un uragan, orăşenii şi-au dat seama de modul în care puteau preveni aşa ceva. Astfel, atunci când era prognosticat un uragan, toată lumea din orăşel îşi baricada ferestrele de la case şi magazine cu scânduri din lemn.

Vara a venit şi a trecut, fără prea multe furtuni. Apoi, într-o zi, meteorologul a spus:

- Un uragan se îndreaptă încoace! Trebuie să vă baricadaţi ferestrele!

Aşadar, toată lumea s-a baricadat. În acel orăşel se afla o căsuţă. Ferestrele îi erau baricadate ermetic, de teamă să nu fie avariată de uragan. Nu mult timp după ce ferestrele au fost asigurate, vântul a început să sufle. Curând şi-a intensificat forţa. Ramurile copacilor şi multe alte obiecte zburau şi loveau casa. Vântul se îndârjise. Acoperişul căsuţei a fost găurit, în schimb ferestrele nu s-au spart, mulţumită scândurilor din lemn.

În urma uraganului căsuţa arăta dezastruos pe exterior. Câteva ţigle au fost trântite la pământ, vopseaua s-a cojit pe alocuri, iar pereţii laterali aveau găuri. Proprietarul casei a observat pagubele provocate de uragan. Dar a şi înţeles că, fără acele scânduri de la ferestre, mult mai mule stricăciuni ar fi fost provocate căsuţei sale. „Nu vreau să îmi fie stricată casa! şi-a spus el. Cred că voi lăsa ferestrele baricadate tot timpul, ca să nu fiu luat pe nepregătite de vreun uragan sau de

vreo furtună! Aşa, nu va mai trebui să îmi fac griji că îmi vor fi stricate ferestrele!"

Proprietarul a avut totuşi un preţ de plătit. În fiecare cameră era întuneric, iar privitul pe fereastră nu mai era o opţiune. „Deşi aş vrea să pot privi pe fereastră, şi-a spus el, sentimentul de siguranţă este mai important decât privitul. Păstrarea acestor scânduri merită preţul pe care îl plătesc. Astfel, nici un uragan nu mă poate lua prin surprindere şi nu îmi poate sparge ferestrele sau să îmi spulbere căsuţa! Poate că voi face nişte găuri mici în scânduri. Aşa voi putea vedea destul prin ferestre astfel încât să ştiu ce se întâmplă în jurul meu. În felul acesta casa îmi va fi protejată, dar voi şti dacă se află cineva afară!"

Deci, aşa a şi făcut. A avut în continuare o căsuţă foarte întunecoasă pe interior, dar cu nişte găuri mici în scândurile de la ferestre. În felul acela proprietarul putea privi afară atunci când dorea. Totuşi, nu putea vedea prea multe. Atunci când privea prin găuri, singura privelişte percepută era numai aceea care i se desfăşura înaintea ochilor. Nu putea vedea nimic în lateral. Aşadar, a pierdut tot ceea ce ar fi fost vizibil de la o fereastră. Nu putea distinge oceanul, nici păsările zburând şi nici cerul albastru.

În zilele în care meteorologul prevestea furtuni, proprietarul căsuţei îşi spunea:

- Am dat dovadă de isteţime când am decis să îmi baricadez ferestrele pentru totdeauna! În felul acesta nu sunt nevoit să repet operaţiunea de fiecare dată când se anunţă furtună. Cine ştie, complet pe neaşteptate o furtună de mică intensitate s-ar putea transforma într-un uragan!... Nu am de ce să mă îngrijorez din cauza furtunilor deoarece ferestrele mele sunt închise ermetic. Ele sunt baricadate cu scânduri şi în felul acesta eu sunt protejat!

Furtunile şi uraganele puternice nu se prea abăteau asupra orăşelului, poate numai o dată pe an. Acest lucru însemna că în timpul celor 364 de zile vremea era plăcută. Deci, timp de 364 de zile cu vreme frumoasă proprietarul

căsuţei stătea înăuntru, în întuneric, fără să vadă prea multe.

Într-o zi o trupă de circ a venit în oraş. Au mărşăluit pe strada cu căsuţa baricadată şi au invitat pe toată lumea să li se alăture şi să se distreze. Dar ferestrele căsuţei erau acoperite de scânduri, iar proprietarul nu a văzut circul şi nu a răspuns invitaţiei. În altă zi câţiva prieteni au venit în oraş ca să se bucure de plajă. De obicei se cazau la el, dar de data aceea au trecut pe lângă căsuţă, deoarece au observat scândurile de la ferestre.

- Se pare că nu este nimeni acasă. Ferestrele sunt baricadate! şi-au spus unul altuia. Se pare că prietenul nostru s-a mutat din oraş!

Aşa că s-au dus la plajă fără el. Deoarece proprietarul căsuţei nu se uita prea des prin găurile făcute în scânduri, el nu şi-a văzut prietenii şi a ratat toată distracţia. Într-o altă zi de vară vecinii au organizat un picnic la care au participat toţi locuitorii orăşelului, cu excepţia proprietarului căsuţei baricadate. S-au fript pe grătar costiţe şi cârnaţi. Apoi toată lumea a participat la diverse jocuri. Bărbatul îndrăgea picnicurile dar nu a ştiut de eveniment din cauză că ferestrele îi erau acoperite cu scânduri iar el era după ele.

Într-una din rarele ocazii în care ieşea din casă bărbatul şi-a văzut vecinul îngrijindu-şi gardul viu. S-a dus la el ca să schimbe o vorbă:

- Locul acesta nu mai are haz deloc! ... a comentat el. Este de-a dreptul plictisitor să locuieşti în orăşelul acesta!

- Cum adică e plictisitor? s-a mirat vecinul. S-au întâmplat aici multe lucruri în ultima vreme. Săptămâna trecută a venit circul în oraş, recent am organizat un picnic şi chiar alaltăieri ţi-au venit prietenii în vizită!

- Chiar au venit? a întrebat proprietarul căsuţei. Nu i-am văzut!

Dar vecinul i-a spus:

- Ei bine, nici nu mă mir că nu i-ai văzut! Îţi ţii ferestrele baricadate şi nu ai cum să vezi mare lucru prin ele! Pierzi cam tot ce se întâmplă în exteriorul casei tale din cauza

scândurilor!

- Bine, dar am nevoie de ele, numai aşa pentru a mă feri de posibile furtuni!, a răspuns cu ezitare.

Atunci vecinul l-a privit îngrijorat şi l-a anunţat:

- Nu se petrec prea multe furtuni în viaţa ta, şi pierzi mult dacă te baricadezi! De ce nu încerci să dai jos scândurile şi să vezi ce se întâmplă!

Proprietarul căsuţei a luat sfatul în considerare. Deşi îi era foarte teamă de furtuni, el a decis să aibă încredere în spusele vecinului. La urma urmelor, furtunile nu se abăteau prea des pe acolo. Ar putea urmări prognozele meteo. Dacă ar veni furtuna, ar putea aşeza scândurile la loc. Aşadar, bărbatul a smuls scândurile de la ferestre şi a lăsat lumina să pătrundă în fiecare ungher al căsuţei sale. A intrat şi a remarcat că îi era mult mai uşor să privească prin ferestre. Casa avea nişte ferestre mari, minunate. Bărbatul chiar a curăţat sticla, ca să vadă mai clar. A doua zi, în vecinătate a avut loc o petrecere. Proprietarul privea prin geam şi a observat-o. A copt nişte prăjituri şi s-a dus la petrecere. S-a distrat de minune! Iar apoi, într-o altă zi, nişte copii au căzut de pe bicicletele lor chiar lângă curtea lui. Pentru că putea vedea în exterior, i-a observat şi a alergat să îi ajute, de vreme ce erau răniţi. Nu după mult timp s-au întors prietenii lui în oraş. Au remarcat că scândurile nu mai erau la ferestre. Şi-au spus:

- Prietenul nostru sigur este acasă. Haide-ţi să îl vizităm!

Au bătut la uşă. Bărbatul din căsuţă s-a bucurat nespus să îi vadă. Au petrecut întreaga zi discutând şi râzând şi făcând lucruri pe care de obicei prietenii le fac atunci când sunt împreună.

În seara acelei zile bărbatul urmărea ştirile la televizor. A văzut un uragan care se abătea asupra altui colţ al Pământului. Erau prezentaţi locuitorii care îşi baricadau cu toţii ferestrele. Atunci, proprietarul căsuţei le-a vorbit, de parcă l-ar fi putut auzi:

- Hei! Voi toţi cei care vă baricadaţi ferestrele! Nu uitaţi să daţi jos toate scândurile acelea când se termină uraganul!

Dacă nu veţi proceda astfel, atunci veţi pierde multe lucruri frumoase din viaţă, lucruri care v-ar încânta şi v-ar ajuta să evoluaţi!

Apoi a zâmbit, deoarece şi-a dat seama că vorbea singur. A învăţat că ferestrele reprezintă o parte deosebit de importantă a vieţii, iar scândurile se pot transforma din ceva *ocrotitor,* într-o *închisoare.*

Dulapul

Problemele vizate: retragerea în sine, în urma unei traume suferite, eschivarea, frica specifică PTSD care paralizează simţurile; povestea este potrivită şi pentru cei care se eschivează din cauză că nu au fost iubiţi sau îngrijiţi în timpul copilăriei.

Potrivită pentru: de la vârsta de 5 ani în sus.

Mesajul transmis: Deşi modul în care ai trecut peste o experienţă traumatizantă a fost adecvat în trecut, este timpul să te integrezi din nou în societate şi să eviţi retragerea în sine, eschivarea şi depresia.

Simbolurile şi metaforele: tornada = orice traumă;

Încuiatul uşilor şi ascunsul în dulap = retragerea în sine şi respingerea lumii înconjurătoare cu scopul de a se apăra;

Fereastra şi lumina = declanşarea percepţiilor;

Desfacerea încuietorilor care sunt diferite = găsirea forţei interioare pentru a lăsa în urmă simptomele cauzate de o traumă;

Telefonul învăţătoarei = aluzie la dificultăţile copilului de a învăţa din cauza retragerii în sine care a fost cauzată de experienţa traumatizantă.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: numele şi sexul copilului; tipul de traumă de care se ascunde copilul; ceea ce face copilul atunci când el/ea iese din dulap.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru doi copii aflaţi în grija asistenţilor maternali, un băiat de 6 ani şi o fata de 8 ani. Cei doi au fost îndelung traumatizaţi de mamele lor dependente de droguri care i-au neglijat şi i-au abuzat. Testarea coeficientului de inteligenţă a avut o fiabilitate de 70% deoarece prezentau simptome de „amorţire a simţurilor". Cu ajutorul poveştilor terapeutice ascultate zilnic şi mulţumită familiilor adoptive iubitoare copiii au încetat să se mai retragă în sine. Când a fost repetată testarea, după un an, coeficientul de inteligenţă se încadra în parametri normali vârstei.

Dulapul

A fost odată ca niciodată o fetiţă pe care o chema Maria. Ea locuia într-o casă mare. Casa aceea era foarte drăguţă şi avea multe camere. De fapt, erau atât de multe camere, încât fetiţa nici nu le văzuse pe toate. Erau camere mari şi camere mici. Erau camere pătrate şi camere triunghiulare. Casa avea chiar şi camere rotunde. Mai erau acolo şi altele, construite în diverse alte forme. Erau camere cu ferestre mari şi camere cu multe becuri. Erau camere cu covoare moi, şi altele cu podele lustruite. În concluzie, casa aceea avea camere de toate culorile, formele, mărimile şi texturile.

Într-o zi o tornadă s-a abătut prin vecinătate. Maria a învăţat la şcoală că în asemenea cazuri cel mai sigur loc era unul din interiorul casei. Când a auzit despre tornadă fetiţa se juca afară. Prietena ei a strigat:

- Vine tornada! Trebuie să mergi înăuntru, să te ascunzi într-un dulap şi să închizi uşile! Numai acolo vei fi în absolută siguranţă!

Aşadar, Maria a intrat în casă pe uşa din faţă şi a încuiat-o. Apoi a trecut de multe alte uşi şi le-a încuiat şi pe acelea. A continuat să încuie uşile în urma ei până când a dat peste un dulap. Dulapul acela se afla exact în mijlocul casei. Maria a intrat în el şi a încuiat uşa. S-a aşezat, cu braţele încolăcite în jurul corpului. Deşi nu îi plăcea întunericul din dulap, cel puţin se simţea în siguranţă. Nu trebuia să se gândească la tornadă pentru că era ascunsă în dulapul ei. Stătea ascunsă atât de adânc în interiorul casei, încât nu putea auzi tornada, nici nu putea simţi vânturile puternice şi distructive. Fetiţa se simţea în siguranţă, adânc în interiorul casei, în dulap.

Tornada a venit şi apoi a trecut. Când a suflat peste casa Mariei a trântit câteva ţigle la pământ, a îndoit unul dintre pereţii laterali şi chiar a spart câteva ferestre. Dar acelea erau lucruri care puteau fi uşor reparate. Pentru că se afla în dulap, fetiţa nu avea de unde să ştie dacă tornada venea sau pleca.

Maria a rămas în dulap. A încetat să mai asculte ce se întâmpla. Acolo nu s-a gândit la prea multe lucruri. Stătea doar într-un colţ al dulapului, cu uşa închisă. Nu putea nici vedea, nici auzi şi abia dacă putea gândi. Prietenii ei s-au îngrijorat foarte mult. Maria nu mai ieşea din casă la joacă. Totuşi, după un timp, s-au gândit că poate fetiţa se mutase din casa aceea. Dar nu era aşa. Maria era încă în dulap. A rămas acolo mult timp. Fetiţa creştea tot mai mult.

Într-una din zile, cineva de la şcoala unde învăţa fetiţa a bătut la uşa ei. Ei auziseră că o fetiţă locuia dincolo de acele uşi. Dar Maria era în dulap şi nu a putut auzi bătăile în uşă. Era mult prea departe de ea. Cei din conducerea şcolii au căutat apoi numărul de telefon al fetei. Au format numărul iar aparatul a sunat şi... a sunat. Maria a auzit telefonul şi s-a hotărât să răspundă. A deschis uşa dulapului şi a ascultat cu atenţie. A găsit aparatul după ce a deschis multe uşi.

- Bună, a spus fetiţa.

Iar învăţătoarea de la şcoală i-a răspuns.

- Este timpul să mergi la şcoală! Este timpul să înveţi! Este timpul să creşti şi să cunoşti lumea care te înconjoară! Aşadar, trebuie să ieşi din casă şi să vii la şcoală!

Dar Maria stătuse prea mult timp în dulap. Nu mai ştia cum să iasă din casă. I-a spus învăţătoarei, iar aceasta i-a răspuns:

- Este important să intri în fiecare cameră a casei. În felul acesta le poţi vizita, folosi, şi, mai ales, poţi permite luminii soarelui, de care ai atât de multă nevoie, să pătrundă în toată casa.

Maria a început să deschidă fiecare uşă în parte. Multe dintre uşi aveau încuietori aparte. Uneori fetiţa era nevoită să asculte sunetele scoase de o anumită încuietoare pentru a o putea deschide. Alte uşi erau foarte grele, iar camerele pe care le deschideau erau foarte întunecate. Maria simţea forma uşii şi a încuietorii, apoi o putea deschide. Alte uşi erau mai uşor de deschis, iar fetiţa ştia cum să le deschidă dintr-o simplă privire. Maria a început deschisul uşilor fără grabă.

Apoi, treptat, pe măsură ce înainta prin casă, a început să meargă din ce în ce mai repede.

Nu a trecut mult timp şi toate uşile din casă erau descuiate. Lumina soarelui s-a reflectat în ferestre. Fetiţa a putut vedea ce se afla în afara casei. A zărit mulţi copii care o aşteptau să se joace împreună şi să o conducă la şcoală.

Maria a găsit uşa din faţă a casei sale. A ieşit în fugă şi a întrebat copiii:

- Unde este şcoala? Sunt gata să învăţ! Am pierdut multe lucruri cât timp am stat în dulapul acela! Este timpul să învăţ! Trebuie să mă grăbesc şi să învăţ tot ceea ce am pierdut cât timp am fost în dulap! Atunci ceilalţi copii i-au arătat drumul spre şcoală. Acolo Maria a recunoscut vocea învăţătoarei care o sunase la telefon:

- Mulţumesc că mi-aţi telefonat! Nu cred că aş fi ieşit vreodată din dulap dacă nu aţi fi hotărât că era timpul să vin la şcoală şi să învăţ!

Învăţătoarea aceea şi toţi ceilalţi profesori au învăţat-o multe lucruri. Maria a acumulat cunoştinţe de la şcoală, de la prieteni, din jocuri, citind şi uitându-se la televizor. De asemenea, a învăţat şi de la alţi adulţi din viaţa ei. A reuşit să-şi ajungă din urmă colegii la învăţătură. Apoi s-a mutat într-o clasă cu elevi avansaţi.

Pe măsură ce creştea, Maria învăţa tot mai mult despre lumea care o înconjura. Ştia că nu îşi mai dorea să fie izolată într-un dulap. Ca adult, Maria a devenit meteorolog. Ea sfătuia populaţia nu doar cum să se ferească de tornade intrând în dulapuri, dar şi cum şi când să iasă din ele.

Băiatul care s-a transformat în piatră

Problemele vizate: etapa de amorţire a simţurilor şi de retragere în sine specifică PTSD (Tulburări de Stres Posttraumatic).

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani la 16 ani.

Mesajul transmis: Poţi găsi suficientă putere în tine ca să ieşi din această amorţeală şi să te reintegrezi în lumea din jur!

Simbolurile şi metaforele: vraja = simptomele specifice PTSD;

Incapacitatea de a-şi identifica darurile cu care a fost înzestrat = stimă de sine scăzută;

Vrăjitoarea = oricine care cauzează PTSD unui copil;

Transformarea în piatră = retragerea în sine până la punctul în care nu mai există afect, doar refuzul de a relaţiona (semnificativ) cu lumea înconjurătoare.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; simptomele; ceea ce îşi spune personajul principal; constelaţia familială.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat în vârstă de 12 ani. S-a retras în sine plin de furie şi acest lucru l-a făcut prizonierul nefericirii. A fost scrisă înainte ca eu să înţeleg faptul că etapa retragerii în sine şi a amorţirii simţurilor specifică PTSD poate cauza astfel de simptome. Este important ca abuzul să fie de domeniul trecutului atunci când este lecturată povestea, pentru că un copil nu se poate vindeca dacă abuzul este încă de actualitate.

Băiatul care s-a transformat în piatră

A fost odată ca niciodată un băiat care se născuse cu multe daruri. Avea darul inteligenţei, al aptitudinilor artistice, al frumuseţii şi al râsului înveselitor. Mama lui i-a pus numele de Tudor. La vremea când s-a născut Tudor, în apropiere locuia o vrăjitoare. Aceea era geloasă pe mama băiatului. De aceea, ea a aruncat o vrajă asupra lui: el nu trebuia să ştie că era înzestrat cu multe daruri.

Vrăjitoarea şi-a spus râzând:

- Când va creşte mare băiatul nu va şti că este înzestrat cu toate aceste daruri! Va avea probleme de comportament la şcoală. Nu va avea prieteni. Va fi un băiat foarte trist!

Era o vrăjitoare rea. De aceea, gândul că băiatul nu va fi conştient de darurile pe care le avea a umplut-o de bucurie:

- Ha! Ha! Ha!

Aşa cum a prezis vrăjitoarea, Tudor a crescut fără să ştie că avea multe daruri înnăscute. Atunci când se privea în oglindă se vedea urât. Când era la şcoală nu lucra nimic iar învăţătoarea nu ştia ce era cu el. Îşi folosea darul desenatului numai pentru a mâzgăli acelaşi lucru iar şi iar. Tudor nu îşi putea folosi zâmbetul sau râsul înveselitor deoarece, la urma urmelor, el nu era înzestrat cu nimic. Băiatul a înaintat în vârstă şi s-a înălţat. Curând a devenit la fel de înalt ca şi mama lui. Totuşi, încă nu ştia ce daruri deţinea. Tudor trebuia să meargă la şcoală, la fel ca toţi ceilalţi copii. Dar, acolo el stătea nemişcat cu orele şi nu făcea nimic. De fapt, a stat în aceeaşi poziţie atât de multă vreme încât s-a transformat în piatră. Băiatul nu se putea mişca şi nu putea gândi. Nu putea vorbi, nici zâmbi. Stătea nemişcat, cu o mână pe faţă şi cu cealaltă pe burtă. Nu putea practica nici un sport şi nici nu avea prieteni. La urma urmelor, era de piatră.

Profesorii băiatului şi directorul şcolii au fost foarte îngrijoraţi când au văzut ce se întâmpla cu el. Au chemat-o repede pe mama lui Tudor la şcoală. Când l-a văzut, aceasta

a început să plângă pentru că nu ştia cum să îl ajute. Au chemat o ambulanţă care l-a dus la spital. În timp ce era transportat la ambulanţă, toţi au observat că faţa băiatului era şi ea de piatră, la fel ca şi corpul. Statuile din piatră nu pot să zâmbească, nici să râdă. Faţa unei statui rămâne cu o singură expresie împietrită pe ea.

La spital nimeni nu şi-a putut da seama cum s-a transformat băiatul în piatră. Tudor a fost examinat de mulţi doctori şi de studenţi la Medicină. Dar nimeni nu l-a putut vindeca. Ei nu ştiau despre vraja aruncată asupra băiatului de către vrăjitoarea cea rea. L-au aşezat pe un scaun. A rămas aşa în aşteptarea cuiva care să ştie cum să îl ajute. Deşi în exterior era din piatră, în interior băiatul încă putea gândi. „Este ceea ce merit pentru că sunt o persoană groaznică, urâtă şi proastă! Sunt lipsit de valoare şi de aceea nu merit să exist!"

Când au auzit despre cele întâmplate vecinii lui Tudor s-au îngrijorat. Mulţi dintre ei au trimis mâncare şi flori mamei băiatului. Dar vrăjitoarea râdea şi vorbea singură despre cum l-a vrăjit pe Tudor. O vecină a auzit-o şi a înfruntat-o:

- Ia-ţi vraja înapoi! i-a cerut ea. Altfel, voi turna apă peste tine!

Se ştie că o vrăjitoare dispare dacă este stropită cu apă. Aşadar, ea nu a mai râs. A încercat să o ameninţe pe vecină. Însă a întîmpinat rezistenţă:

- Ia vraja de pe băiat şi fă asta chiar acum! i-a strigat vrăjitoarei.

- Bine... a spus vrăjitoarea cea bătrână şi rea. Voi îndepărta vraja dar tu trebuie să mă ajuţi. Trebuie să îi pui aceste picături în ochi!

Spunând acelea, vrăjitoarea i-a dat vecinei o sticluţă.

Apoi vecina a dus picăturile pentru ochi la spital. Tudor era tot acolo, arătând ca o statuie din piatră. Vecina a luat o oglindă şi a aşezat-o în faţa băiatului. I-a pus câteva picături în fiecare ochi. Curând Tudor s-a putut vedea cu alţi ochi. Şi-a recâştigat darurile cu care fusese înzestrat la naştere şi care i-

au fost furate. La început şi-a putut mişca ochii. Apoi şi-a putut întinde mâna. Vroia să o îmbrăţişeze pe acea vecină care i-a adus picăturile speciale. Nu a trecut mult timp şi Tudor putea râde şi vorbi. Discuta cu toate fetele de pe holul spitalului. Curând s-a putut întoarce la şcoală.

- Cât timp am fost împietrit din cauza vrăjii nu am fost conştient de darurile cu care eram înzestrat! Tudor i-a spus vecinei.

- Aşa este, a răspuns aceea. Dar acum le cunoşti!

Furtuna

Problemele vizate: experienţele traumatizante; renunţarea la speranţă în astfel de cazuri.

Potrivită pentru: de la vârsta de 9 ani până la vârsta adultă.

Mesajul transmis: Viaţa este plină de experienţe traumatizante! Îţi poţi reveni în urma unei astfel de experienţe, îţi poţi recâştiga optimismul şi te poţi vindeca!

Simbolurile şi metaforele: copacul = o persoană;
Furtunile = orice traumă;
Pădurarul = orice persoană căreia îi pasă îndeajuns încât să dea o mână de ajutor în procesul de vindecare;
Câteva crengi au fost rupte şi nu mai puteau fi sălvate = trauma cauzează multe schimbări şi unele pierderi sunt permanente.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul pădurarului.

Notă: Aceasta este încă o poveste concepută pentru victimele şi salvatorii din timpul dezastrului provocat de bombardamentul de la Oklahoma, Statele Unite ale Americii.

Furtuna

A fost odată ca niciodată, undeva departe de oraşele cele mari, o pădure plină de copaci de multe soiuri. Erau copaci mari, cu trunchiuri lungi şi copaci mici, cu trunghiuri scurte. Unii străjuiau acolo de mulţi ani, pe când alţii abia răsăriseră. Între toţi acei copaci, un stejar falnic se înălţa pe deal. Părea să vegheze peste toţi ceilalţi. Datorită dimensiunilor pe care le avea, mulţi au crezut că el era cel mai bătrân copac al pădurii. Guvernul a decis să includă astfel de copaci în arealul unei păduri naţionale. Însemna că erau protejaţi împotriva tăietorilor de lemne şi a dezvoltatorilor.

Veneau mulţi vizitatori să admire copacii. Fugeau de oraşele aglomerate şi îşi petreceau acolo vacanţa cu familia. Uneori campau sau organizau picnicuri. Mulţi se aşezau în linişte sub copaci şi îi contemplau pe cei maiestuoşi.

Titulatura de „Parc naţional" protejează pădurea de a fi doborâtă pentru cherestea, dar nu şi împotriva forţelor naturii. Într-o zi mohorâtă o furtună înfricoşătoare s-a abătut asupra pădurii. A fost însoţită de vânturi nimicitoare. Grindina avea dimensiunea unei mingi de golf. Vântul a suflat cu putere şi a produs multe stricăciuni. Frunzele şi crengile multor copaci au avut de suferit. Vârfurile unora mai înalţi s-au îndoit.

Deoarece stejarul crescuse cu mult deasupra celorlalţi copaci, a fost expus printre primii furiei distructive a furtunii. Vântul şi grindina l-au desfrunzit, i-au rupt crengile şi cea mai mare parte a scoarţei.

Furtuna a trecut, mutându-se în altă parte. Soarele s-a întors, aducând cu el şi vizitatorii de altădată. Ei au privit uimiţi şi trişti copacii distruşi. Copiii au pus întrebări:

- De ce există furtunile?
- Cât de tare a trebuit să bată vântul ca să rănească copacul în felul acesta?
- Vor mai creşte la loc copacii?
- Copacul acesta va muri?
- De ce stejarul nu mai are toate crengile, pe când alţi copaci nu au păţit nimic?

Multe dintre aceste întrebări au rămas fără răspuns. Vizitatorii au întrebat un pădurar dacă puteau cumva ajuta la refacerea pădurii. Pădurarul îşi petrecuse toată viaţa lucrând cu copacii. Tatăl lui fusese şi el pădurar. Ştia că o furtună îi poate distruge pe unii, pe când pe alţii îi poate face mai puternici şi mai dornici să supravieţuiască. Mai mult, adesea nu furtuna era aceea care decidea dacă un copac îşi revenea şi creştea viguros. Din experienţă pădurarul a învăţat că însăşi grija cu care era înconjurat copacul rănit de furtună şi forţa lui interioară îi determinau adesea viitorul.

Stejarul cel falnic de pe vârful dealului a fost mereu preferatul pădurarului. Avea un trunchi imens şi ramuri care formau o coroană superbă. Stejarul trecuse prin multe ierni şi ţinuse piept multor furtuni. Pădurarul ştia asta. Artiştii îl găseau potrivit pentru schiţele lor. Pe când privea stejarul distrus de furtună pădurarul a tras cu urechea la ceea ce spuneau vizitatorii:

- Copacul acesta nu îşi va reveni niciodată!

Numai că pădurarul nu privea lumea cu atâta pesimism. Nu însemna că nu îşi dădea seama de cât de tare fusese distrus stejarul. Dar, ştia că era nevoie de o grijă deosebită care să ajute copacul să îşi revină şi să se dezvolte. Iar el era dispus să îi ofere toată grija de care avea nevoie. Pentru început, a tăiat crengile care nu mai puteau fi recuperate. Ştia că stejarul va creşte crengi noi care le vor înlocui pe celelalte. Pentru că era atât de mare, curăţatul de uscături a ţinut aproape întreaga zi. Apoi a uns rănile copacului cu o alifie specială. A folosit-o şi pentru găurile mai mari apărute în trunchi, pentru a împiedica insectele să-l colonizeze. A înconjurat trunchiul cu bandaje şi cu multă dragoste, acoperind fiecare părticică de lemn care a fost expusă furiei naturii. Copacii erau prietenii pădurarului. De aceea a început să vorbească cu stejarul, încurajându-l să se vindece:

- Vei reuşi! l-a încurajat el, de parcă l-ar fi putut auzi. De fapt, te vei înălţa şi mai falnic decât înainte!

I-a reamintit stejarului că scoarţa care se regenerează pe un trunchi distrus devine şi mai durabilă decât cea originală.

Se prea poate ca încrederea pădurarului în puterea de vindecare a copacului să fi fost cumva transmisă şi aceluia. Optimist, stejarul a început să se vindece. Frunzele au răsărit, iar crengile au început să crească. O vreme părea că acel copac îşi folosea toate resursele ca să înlocuiască tot ce fusese pierdut. Apoi şi-a adunat forţele ca să se dezvolte. La final a rezultat un stejar falnic, mai frumos decât fusese înainte de furtună.

În vara următoare vizitatorii s-au întors să admire copacii din parc. Cei mai mulţi dintre ei nu ştiau nimic despre furtuna nimicitoare. Însă pădurarul şi stejarul şi-au amintit. Pădurarul a folosit experienţa ca să înţeleagă modul în care copacii se vindecau şi creşteau după ce experimentau o traumă. Stejarul, pe de altă parte, a învăţat că scoarţa care creşte peste zonele rănite ale trunchiului poate fi mai durabilă decât aceea care a fost smulsă. Amândoi au învăţat că furtunile pot fi devastatoare, iar a învăţa cum să te vindeci după astfel de experienţe traumatizante devine o parte importantă a vieţii.

Casetofonul

Problemele vizate: probleme legate de: capacitatea de concentrare, memorie şi îndeplinirea îndatoririlor şcolare, specifice persoanelor care suferă de PTSD cronic; sunt vizate şi victimele abuzului asupra copiilor (Browne, et. al., 1986; Friedrich, et. al., 1987).

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani.

Mesajul transmis: Poţi găsi o cale prin care să îţi vindeci mintea şi să îi permiţi creierului să funcţioneze normal!

Simbolurile şi metaforele: casetofonu = mintea, memoria;

Redare de scurtă durată a melodiei = pierderea memoriei; incapacitatea de a folosi funcţia creierului;

Electricianul = înţelepciunea subconştientului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; sexul electricianului.

Notă: Mulţi copii nu îşi pot îndeplini corect îndatoririle şcolare din cauza unor traume nediagnosticate. De vreme ce adulţii care au experimentat o traumă prezintă adesea probleme legate de citit, scris, de rezolvarea unor operaţiuni matematice şi de memorie, un copil care încă nu a dezvoltat astfel de abilităţi va prezenta mult mai multe dificultăţi. Este important să se caute traume în trecutul copilului care prezintă la şcoală probleme legate de învăţare sau de comportament.

Casetofonul

A fost odată ca niciodată un băiat pe care îl chema Cristi. El şi-a adunat toate economiile pentru a-şi cumpăra un casetofon. Cristi iubea muzica. Prietenii şi rudele i-au dăruit multe casete. Băiatul nu avea serviciu, de aceea nu şi-a permis un casetofon nou. A decis să cumpere unul uzat, de la un amanet. După ce a adunat suma necesară Cristi şi-a achiziţionat exact casetofonul de care avea atât de mare nevoie. Nu a putut aştepta până să ajungă acasă şi a pus o casetă.

Era o casetă cu melodiile lui preferate. Dar nu putea distinge decât frânturi din ele. „Ce se întâmplă aici? s-a întrebat băiatul. Poate că nu este bună caseta!..." Aşadar, a încercat următoarea casetă. Din nou, numai părţi din melodie puteau fi auzite. Casetofonul ignora cea mai mare parte a cântecului şi reda foarte puţin, numai din când în când. „Ce este în neregulă cu acest casetofon?" voia Cristi să afle.

Ca să se asigure, a dus casetofonul la un prieten. A pus casetele la casetofonul prietenului, iar acelea au redat perfect melodiile. Cristi s-a înfuriat. Ştia că magazinul de la care a achiziţionat aparatul nu practica o politică de returnare a banilor. Aşadar, a rămas cu un casetofon care nu mergea. „Ce este în neregulă cu el?!" a strigat băiatul. A scuturat aparatul, dar degeaba. Nu a folosit la nimic. Continua să sară peste cea mai mare parte a melodiei. De fapt, cu cât se enerva mai tare băiatul, cu atât mai prost erau redate cântecele. Când l-a lovit aparatul a tăcut, deşi banda rula în interior. Cristi a decis că trebuia făcut ceva. Nu avea nici un sens să păstreze un casetofon stricat, iar el nu ştia cum să îl repare. Dar şi-a amintit de un bărbat din vecinătate care se pricepea la electronică. Acela se pricepea să repare tot felul de lucruri, făcându-le să meargă ca noi. Băiatul şi-a dus casetofonul la electronistul acela.

- Mă poţi ajuta? l-a întrebat.

Apoi a povestit ce păţea atunci când încerca să asculte o

melodie.

- Este o problemă comună, a fost răspunsul. Am văzut astfel de cazuri la casetofoanele care au fost scăpate sau izbite. Uneori cauza este frigul în care au fost lăsate sau faptul că nimeni nu le-a avut în proprietate şi nu au fost îngrijite...

Apoi electricianul a desfăcut aparatul şi i-a arătat lui Cristi problema.

- Acest casetofon a fost tratat atât de rău încât componentele mici care ating caseta şi care citesc melodia au fost scoase de la locul lor şi s-au stricat. Îl pot repara, dar apoi va trebui să ai foarte mare grijă de el!

- Promit! Promit! a afirmat băiatul.

Aşadar, electronistul a aşezat la loc componentele. S-a asigurat că le-a reparat corect, ca să poată contribui la redarea unei muzici frumoase. Apoi a asamblat aparatul la loc şi i l-a înmânat lui Cristi.

- Haide să încercăm o casetă! a spus Cristi.

A introdus caseta în aparat şi a putut auzi toată melodia.

- E de-a dreptul minunat! s-a bucurat el. Mulţumesc! Mulţumesc foarte mult!

A ascultat melodii până când a ajuns acasă. A ascultat melodii vesele, triste, de dans, rock şi rap.

Pe când le asculta, îi vorbea casetofonului astfel:

- Vei cânta mereu pentru mine. Nu vei mai avea intermitenţe, pentru că voi avea mare grijă de tine! Muzica te face să te simţi fericit şi te poate învăţa multe lucruri! Dacă ai fi continuat să cânţi prost, ai fi sfârşit la gunoi sau la vreun om al străzii care nu aude prea bine.

Casetofonul, deşi un obiect, părea să asculte spusele lui Cristi. Parcă îl înţelegea. Băiatul ştia să aibă grijă de un casetofon. De aceea aparatul mergea bine şi reda cu exactitate melodiile. Cu fiecare zi care trecea, băiatului i se părea că aparatul mergea tot mai bine. Într-o zi Cristi a primit în vizită un prieten care avea la el un casetofon.

- Casetofonul acesta sare peste multe pasaje din

melodie... a spus prietenul.

- Ştiu eu ce este în neregulă cu el, i-a spus Cristi. Şi casetofonul meu obişnuia să sară pasaje din melodie, dar acum nu mai am probleme.

Casetofonul părea să zâmbească în timp ce Cristi îi explica prietenului său cum să îşi repare aparatul stricat.

Câinele şi uraganul

Problemele vizate: frica şi retragerea în sine cauzate de experimentarea unei traume (van der Kolk, 1995).

Potrivită pentru: 5-12 ani.

Mesajul transmis: Eşti în siguranţă şi te poţi elibera de teamă!

Simbolurile şi metaforele: uraganul = orice experienţă traumatizantă din trecut.

Peştera = retragerea în sine, amorţirea simţurilor, depresia;

a astupa intrarea în peşteră = a găsi o cale de a evita retragerea în sine;

Nu ştia de venirea uraganului = traumă neaşteptată sau inocenţa copilului care nu înţelege abuzurile sexuale.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; simptomele prezentate, cauzate de teama de uragan.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un băiat de 6 ani. O rudă a intrat în baie în timp ce băiatul se spăla şi a abuzat sexual de el. Copilul s-a retras în sine şi nu a putut vorbi despre întâmplare. Avea probleme şi la şcoală. Povestea poate fi întrebuinţată pentru orice tip de traumă în care retragerea în sine a copilului devine o reală problemă.

Câinele şi uraganul

A fost odată ca niciodată un câine miţos şi plin de energie pe nume Mugur. Trăia lângă ocean şi îi plăcea foarte mult să alerge pe plajă. Sărea în valuri şi alerga după crabi. Era plin de veselie şi şi-a făcut o mulţime de prieteni. S-a împrietenit cu toţi câinii, chiar şi cu pisicile care trăiau în zonă.

Într-o zi un uragan a răscolit plaja. Mugur nu a ştiut de venirea lui. Câinii nu ascultă previziunile meteorologice şi nici nu citesc ziarele. La început, când valurile mari au lovit plaja, câinele a alergat spre ele. Dar valurile au continuat să crească, iar vântul a început să sufle din ce în ce mai tare. Mugur s-a speriat. Uraganul era prea puternic pentru el. Aşadar, a făcut singurul lucru l-a care s-a putut gândi atunci: a căutat o ascunzătoare. Mugur ştia o peşteră care se afunda adânc în pământ. Dar nu fusese niciodată în ea, pentru că era prea întunecată şi îl înspăimânta. Totuşi, a concluzionat că peştera nu era tot atât de înfricoşătoare ca şi vântul sau ca tăria uraganului. Aşadar, Mugur s-a aventurat adânc în peşteră, ca să se apere de forţa uraganului.

Vântul a continuat să sufle cu putere. Casele au fost culcate la pământ, iar străzile au fost inundate. Totul a părut o veşnicie pentru Mugur. Dar, în realitate, furia uraganului a durat mult mai puţin. Curând s-a ivit soarele. Prietenii câinelui îl căutau. L-au descoperit ascuns în peşteră şi i-au strigat să iasă la lumină. Dar Mugur nu a vrut să iasă. Era înspăimântat.

Câinii şi pisicile au încercat să îl determine să iasă la joacă pe plajă. Într-un târziu, Mugur a ieşit puţin. Dar s-a speriat repede şi s-a retras din nou în peşteră. Şi-a petrecut acolo restul zilei. Nu mai alerga după valuri şi după crabi.

- Ce este în neregulă cu tine? l-a întrebat un câine de care îl lega o prietenie frumoasă. Nu numai că nu te mai joci, dar nici nu mai înveţi. Ce ţi-a făcut uraganul? De ce eşti atât de speriat? Mugur a dat din cap, fără să răspundă. Nu ştia prea bine de ce uraganul l-a afectat, sau ce i s-a întâmplat. Ştia doar că nu se simţea prea bine în interior şi că vroia să

fugă înapoi în peşteră. Într-una din zile, prietenul lui Mugur s-a aşezat în faţa peşterii. A blocat intrarea, ca Mugur să nu se mai poată ascunde acolo.

- Mugur, a spus el, dacă vei continua să fugi în peşteră, nu vei mai putea face toate acele lucruri pe care obişnuiai să le faci înainte de venirea uraganului! Te ascunzi în loc să înveţi! Te voi ajuta. Haide să acoperim intrarea în peşteră ca să nu mai poţi alerga niciodată înăuntru!

Mugur nu era prea sigur că aceea era şi dorinţa lui. Îl înspăimânta ideea de a nu mai avea o peşteră în care să se ascundă. Dar a recunoscut că prietenul lui avea dreptate. Nu ar trebui să stea tot timpul ascuns în peşteră! Au venit toţi prietenii să îl ajute. Au săpat cu labele până când au acoperit intrarea în întregime. Mugur trebuia să găsească altă modalitate de a scăpa de frică.

În perioada următoare, câinele a avut multe vise care l-au ajutat să se elibereze de teamă. Se juca din nou, învăţa şi era plin de voie bună. Curând a început iarăşi să alerge după valuri, crabi şi fluturi. A învăţat multe lucruri noi de la prieteni. S-a împrietenit cu alţi câini şi cu alte pisici care tocmai se mutaseră pe plajă. Mugur a învăţat ceva foarte important de la peşteră şi de la prieteni: nu este nevoie să te ascunzi de un uragan care a trecut deja!

Cuptorul cel mare

Problemele vizate: furia şi iritarea explozive, specifice acelor persoane care experimentează ambele forme ale PTSD: acută şi cronică (Marcey, 1995).

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani.

Mesajul transmis: Poţi găsi un mijloc prin care să îţi opreşti hiperstimularea de la nivelul creierului şi să îţi reduci furia până ajunge la un nivel normal. Problema pe care o ai în legătură cu furia este din cauza experienţei traumatizante.

Simboluri şi metafore: casa = persoana;
Fulgerul şi furtunile = orice traumă;
S-a modificat sistemul de comandă al cuptorului = hormonii de stres au modificat funcţionarea creierului;
Repararea comenzilor = găsirea unui mijloc de reglare a creierului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: modul în care furia este exprimată.

Notă: Multe persoane care au experimentat o traumă descoperă faptul că simptomele includ iritabilitate şi furie, aceasta din urmă trecând instant de la inexistenţă la supărare cumplită. Am descoperit faptul că astfel de simptome sunt reduse mulţumită unui tratament bazat pe tehnici care vizează emisfera dreaptă a creierului (Disensibilizare şi Reprocesare *Eyemovement*; Procesare Multisenzorială a Traumei); partea creierului în care imaginea formată indică o extra stimulare în timpul PTSD (van der Kolk, 1995).

Cuptorul cel mare

A fost odată într-o pădure o casă. Era o casă foarte specială. Avea pereţi groşi, un acoperiş robust şi multe ferestre. Interiorul era mobilat cu dragoste şi grijă. În concluzie, era o casă plină de farmec. Dar, într-una din zile, s-a pornit furtuna. Fulgerul a lovit acoperişul cu forţă şi a făcut o gaură. Prin ea a fost lovit cuptorul.

Înainte casa avea exact temperatura necesară pentru a putea fi considerată confortabilă. Fulgerul a dereglat comenzile de control ale cuptorului. De aceea, casa era mai tot timpul supraîncălzită. După ce a trecut furtuna, în subsol, în pod şi îndeosebi în zona de living era foarte cald. Casa emana căldură şi ardea tot ceea ce o înconjura. Curând nu mai avea să rămână nimic. Goliciunea şi singurătatea domneau împrejur. Nimeni nu mai vizita casa. Plantele nu mai creşteau pe lângă ea. Cuptorul era ars şi el. Interiorul îi era întunecat şi carbonizat. Era evident că nimeni nu ar fi putut considera casa aceea confortabilă.

Într-o zi o familie care se plimba prin pădure a dat peste casa aceea supraîncălzită. Ei au observat că apropiindu-se din ce în ce mai mult de casă, aerul devenea tot mai fierbine. Au remarcat plantele arse dimprejur, iar locuinţa era abandonată de animale şi de oameni.

- De ce este casa aceasta aici în pădure? a întrebat unul dintre copii.

- De ce totul este ars în jurul ei? s-a întrebat mama.

Tatăl a decis să afle adevărul. Pentru că era un mecanic foarte bun, el a descoperit repede cauza problemei.

- Cuptorul din casă arde cu prea mare putere, a spus el. Termostatul s-a blocat iar cuptorul nu se poate răci. Continuând să îl analizeze, bărbatul a observat gaura provocată de fulger:

- Un fulger a provocat paguba! Cuptorul este supraîncălzit şi arde tot, distrugând totul în jur, şi-a informat el familia.

Atunci el a oprit cuptorul. A descoperit o metodă prin care a reparat sistemul de control. Cuptorul se putea regla din nou singur. Căldura pe care a început să o emane era numai atât cât trebuia. Era din nou o casă confortabilă şi primitoare.

Când reparaţiile au fost gata, familia au apreciat casa ca fiind foarte frumoasă si primitoare. Au început să o cureţe. Au decorat interiorul şi au replantat copaci şi flori în exterior. Nu după multă vreme a crescut iarba verde, iar curtea era vie din nou. Acoperişul a fost invadat de păsărele. Animalele şi-au făcut apariţia, încântate de ceea ce vedeau. Casa era fericită deoarece familia aceea a descoperit motivul pentru care cuptorul dogorea atât de tare. Şi-a dat seama de faptul că un lucru stricat nu este neapărat şi unul pierdut pentru totdeauna, pentru că el poate fi reparat.

Mingea roşie cea furioasă

Problemele vizate: exprimarea emoţiilor, prin discuţii care să le vizeze în mod direct, nu indirect prin atitudini comportamentale.

Potrivită pentru: pentru vârste cuprinse între 3 şi 6 ani.

Mesajul transmis: Dacă discuţi despre lucrurile care te frământă, atunci sentimentele de furie vor dispărea!

Simbolurile: mingea roşie = sentimentul de furie, de tristeţe sau de respingere;
Doamna magică = terapeutul sau învăţătoarea;
Pe gură afară = discuţia despre sentimente.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; comportamentul manifestat de copil atunci când este furios; evenimentele care au cauzat furia; persoana care îl determină pe copil să îşi exprime sentimentele.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un copil de 4 ani care prezenta dificultăţi în a vorbi la şedinţele de terapie. Este simplă şi potrivită pentru copiii mici care trebuie să înveţe să îşi exprime sentimentele. Este important să nu li se promită copiilor că părinţii lor îşi vor schimba atitudinea numai pentru că copilul îşi manifestă dezaprobarea.

Mingea roşie cea furioasă

A fost odată ca niciodată un băiat pe care îl chema Marius. El avea o familie şi se juca toată ziua. La un moment dat s-au întâmplat nişte lucruri în famile. Marius a început să se simtă foarte ciudat. Atunci când se simţea aşa, o minge roşie mare şi furioasă cu ţepi ascuţiţi apărea în interiorul lui. Mingea îi rănea burtica. Atunci când mingea era în burtică, Marius făcea lucruri fără voia lui. Atunci lovea pisica şi arunca cu lucruri prin cameră. Îşi strica jucăriile şi scria pe pereţi. Când făcea acele lucruri băiatul intra în bucluc. Familia lui se supăra pe el. Şi el era supărat pe el. Dar nu ştia ce să facă. Mingea aceea mare, roşie şi dureroasă era încă în interiorul lui. Uneori mingea îl ardea şi atunci Marius era trist.

Într-o zi el şi-a spus:

- Nu mai vreau să am mingea roşie în mine! M-am săturat de ea! De aceea Marius s-a dus la o doamnă specială ca să discute cu ea. Doamna ştia cum să îl ajute să scape de minge. Marius i-a spus:

- Mă vei scăpa de mingea aceasta roşie şi furioasă din mine, doamnă magică?

- Eu te pot ajuta, Marius, dar trebuie să vorbeşti cu mine şi să îmi spui ce te necăjeşte. Mingea va ieşi din tine odată cu cuvintele tale, în timp ce tu vorbeşti despre lucruri care te fac să te simţi ciudat în interior.

- Bine, a spus Marius. Eu am crezut că dacă vorbesc despre sentimentul meu ciudat va fi mai rău. Dar, îţi voi spune despre el şi voi vedea dacă asta mă ajută.

Marius a început să vorbească despre toate lucrurile care l-au necăjit. Doamna magică

l-a ajutat să găsească idei prin care să alunge sentimentele ciudate. Când s-a întors acasă el a încercat acele idei. Curând Marius a ajuns să vorbească mai mult. A povestit familiei lui despre sentimentele ciudate. Apoi le-a vorbit despre alte lucruri care îl necăjeau. Într-o zi, Marius a observat mirat că mingea cea roşie nu mai era. Nu mai strica

jucăriile şi nu mai lovea pisica. Folosea creioanele ca să scrie pe hârtie, nu pe perete. Râdea împreună cu familia lui şi intra în bucluc foarte rar.

După aceea, de câte ori Marius simţea că o minge roşie se forma în burtica lui, discuta cu cineva despre ea. În acel fel orice minge roşie supărată care se forma în burtica lui dispărea. Când părinţii l-au întrebat ce cadou îşi doreşte de ziua lui de naştere, Marius a răspuns că vrea o minge roşie. El voia să îşi amintească că mingile roşii sunt ca să te joci cu ele şi să le arunci. Ele nu au ce căuta în burtica ta!

Maşina cea incredibilă

Problemele vizate: o traumă neprevăzută.

Potrivită pentru: de la vârsta de 6 ani.

Mesajul transmis: Poţi găsi o cale prin care să te vindeci în urma traumei suferite şi să îţi reconstruieşti visurile! Poţi găsi o cale de a fi optimist, chiar dacă viaţa nu este corectă; de fapt, ea nici nu a fost vreodată aşa.

Simbolurile şi metaforele: maşina = orice vis;
Vandalii = orice traumă, mai ales cele cauzate intenţionat de oameni.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal; caracteristicile maşinii.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru victimele dezastrului provocat de bombardamentul din Oklahoma City, Statele Unite ale Americii, 1995. A fost folosită şi în cazul familiilor şi copiilor salvatorilor. Povestea a fost înregistrată audio, împreună cu multe altele, şi oferită celor care au fost afectaţi de dezastru. Mulţi salvatori au continuat să prezinte simptome ale PTSD după multe luni de la dezastru. Din experienţa mea de lucru cu aceşti oameni, amintirea copiilor cauza cele mai teribile viziuni retrospective.

Maşina cea incredibilă

A fost odată ca niciodată un băiat care dintotdeauna şi-a dorit să construiască o maşină magnifică. S-a jucat cu maşinuţele când era mic, iar când a crescut şi-a petrecut tot timpul liber observând maşinile şi învăţând despre ele. Îi plăceau mărcile Porsche, Mazda şi Corvette. Admira maşinile precum Ferrari, Mustang şi Mirata. Căuta cu atenţie diferenţele în materie de caroserie şi motor. Întreba pe orişicine avea timp să îl asculte despre motoare. În fiecare zi îşi spunea acelaşi lucru: „Îmi voi construi o maşină care va fi numai şi numai a mea! Ea va însuma calităţile tuturor maşinilor pe care le admir!"

Iar noaptea când dormea, el îşi visa maşina. Pe parcursul vieţii a adăugat părţi şi detalii visului, astfel încât, adult fiind, avea o imagine clară despre cum voia să fie maşina lui perfectă. Ştia cu exactitate cum va arăta şi îşi putea imagina cum ar conduce-o. Putea să îi simtă forţa motorului când indicatorul sărea de la zero la şaizeci de mile pe oră. Simţea schimbătorul de viteze şi îmbrăţişa cu ochii minţii drumul plin de cotituri. Putea mirosi până şi pielea cu care erau învelite scaunele. Nu exista nici un dubiu în mintea lui că îşi va construi maşina visurilor.

Băiatul şi-a dat seama că pentru a-şi atinge ţelul avea nevoie nu numai de noroc sau de magie. De aceea, a frecventat şcoli unde a învăţat cum să repare un motor şi cum să proiecteze o maşină. A absolvit şi s-a angajat. Timpul liber şi toţi banii câştigaţi i-a consacrat construirii maşinii sale splendide. A închiriat un garaj şi a început să stea acolo ore în şir meşterind la maşină. Deoarece era o limuzină complicată, i-au trebuit luni de zile ca să o desăvârşească. S-a asigurat că motorul mergea în cel mai eficient mod cu putinţă. Caroseria era foarte atractivă, diferită de a oricărei alte maşini. A vopsit-o cu roşu aprins, dându-i strălucire. În sfârşit, a venit şi ziua în care maşina era identică cu aceea din visurile lui. Era timpul să o arate lumii întregi! Chiar şi placa cu numărul de circulaţie avea

inscripţionat: **VISUL MEU**. Auzea motorul torcând atunci când făcea opriri la semafoare. Maşina a fost condusă pe multe străzi iar oamenii s-au oprit ca să o admire. Nu avea pereche. Vestea despre maşina bărbatului s-a răspândit repede. Reprezentanţii celor mai importante fabrici de maşini au venit să o vadă. Toţi au recunoscut talentul bărbatului. I-au oferit slujbe în care să deseneze prototipuri pentru companiile lor.

Totuşi, nu toată lumea din oraş admira maşina. Nişte adolescenţi furioşi erau invidioşi că nu deţineau ei maşina. Tinerii ar fi vrut să o fi construit ei. În loc să facă cunoştinţă cu proprietarul şi să înveţe de la el, ei au făcut rost de următoarea informaţie: noaptea maşina rămânea nesupravegheată în garaj. Au hotărât să îşi verse furia pe maşină. De aceea, au intrat prin efracţie şi au lovit-o cu ciocanele şi cu bâtele. Dar, nu s-au mulţumit numai cu caroseria. Au rupt tapiseria scaunelor cu cuţitele şi au turnat sirop în motor. Apoi, mulţumiţi că au avariat-o fără putinţă de a mai fi reparată vreodată, au plecat râzând.

A doua zi de dimineaţă, când proprietarul maşinii a intrat în garaj, s-a oprit şocat la vederea visului său distrus. Când şi-a mai revenit din şoc, tristeţea şi îndurerarea i-au invadat sufletul. Maşina visurilor lui era un dezastru! „De ce? s-a întrebat el. De ce ar vrea cineva să îmi distrugă maşina? E maşina pentru care mi-am petrecut toată viaţa desenând şi construind!?"

Mâhnirea şi furia l-au copleşit. Visul i-a fost spulberat. Energia şi viziunea pe care le folosise pentru a-şi construi maşina nu mai erau. Nu mai visa la maşini. În schimb, se gândea cum să îi prindă pe cei care i-au vandalizat maşina. Nu după multă vreme a început să lipsească de la serviciu.

„Ei bine, asta este!... a murmurat într-o noapte. Mi-am petrecut toată viaţa visând la maşina aceasta, iar acum visul meu este mort!"

În fiecare seară adormea trist. Somnul îi era tulburat de coşmaruri. Se făcea că el îşi conducea maşina prin foc, uragane şi inundaţii. Bineînţeles că maşina ajungea avariată în

urma bătăliilor purtate în vis, dar, la finalul visului maşina apărea din nou nouă iar el se trezea.

A trebuit să treacă un timp până când bărbatul a putut descifra mesajul coşmarurilor. „Mă descurc eu! şi-a spus ferm. Visul meu este mort numai dacă îi permit eu să fie mort! Dacă renunţ, atunci vandalii ies învingători! Furia lor nu îmi va distruge visul!" Apoi a căutat acea parte din interiorul lui care îl motivase în trecut ca să îşi urmeze visul. A folosit forţa aceea ca să se automotiveze din nou.

Pentru început bărbatul a luat legătura cu compania de asigurări pentru a fi despăgubit. Apoi, când a avut banii, a început să construiască o maşină chiar mai bună decât cealaltă. A folosit piele pentru scaune. Datorită îmbunătăţirilor recente în materie, scaunele erau şi mai confortabile şi mai rezistente la murdărie decât înainte. A refăcut caroseria şi a reparat complet maşina. Iar vopseaua era incredibil de strălucitoare şi de rezistentă. A scos siropul din motor şi l-a curăţat. A reuşit chiar să îl îmbunătăţească şi era mai bun decât primul. Deşi a avut nevoie de multă muncă, noua maşină era şi ea reflectarea visurilor lui.

De data aceasta, în loc să folosească maşina numai la ocazii speciale, bărbatul o conducea în fiecare zi. Localnicii i-au admirat creaţia. A primit multe oferte de serviciu. Iar o revistă de specialitate a pus fotografia maşinii pe copertă.

Bărbatul era un om care învăţa din experienţele anterioare, de aceea a dus maşina într-un garaj nou, mai sigur. A instalat încuietori şi sisteme de alarmă pentru a ţine cât mai departe vandalii şi hoţii. A cumpărat chiar şi un câine de pază care să doarmă lângă maşină. Oricine ar fi vrut să îi avarieze maşina, ar fi avut de-a face cu el.

În anii care au urmat bărbatul a construit şi mai multe maşini. Apoi a avut şi alte visuri. A învăţat că este important să nu îţi abandonezi visurile, chiar dacă viaţa încearcă să ţi le răpească!

Prinţesa şi regina

Problemele vizate: o mamă care deformează realitatea şi care este convinsă de veridicitatea acestei realităţi; ea încearcă să îşi convingă fiica că singura individualitate pe care o are este una identică cu cea a mamei; ignorarea înţelepciunii interioare.

Potrivită pentru: de la vârsta de 7 ani până la vârsta de 16 ani.

Mesajul transmis: Deţii o înţelepciune extraordinară care te îndrumă să acţionezi sănătos din punct de vedere emoţional, să devii un adult educat şi sănătos emoţional şi să te diferenţiezi de părintele tău narcisist sau tulburat. („Inima ta va înţelege. Aceste obiecte te vor conduce pe un drum care îţi era destinat... un drum care te va conduce la darurile şi la înţelepciunea care au stat ascunse adânc în interiorul tău...!")

Simbolurile şi metaforele: ecran radar = viaţa;
Teroriştii care atacă = realitatea deformată de către mamă;
Judecătoarea înţeleaptă = înţelepciunea subconştientului.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul părintelui care deformează realitatea; constelaţia familială; cauza fricii copilului; modul în care regina deformează realitatea; sexul persoanei înţelepte.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă foarte inteligentă în vârstă de 8 ani. Mama ei deforma mereu realitatea aşa cum era ea percepută de fetiţă şi imaginea pe care copilul şi-o formase despre tată. Mama intentase divorţ după ce se mutase în casa altui bărbat. Femeia pretindea ca fetiţa „să îi ia partea" şi încerca să o facă să creadă multe minciuni şi să se întoarcă împotriva multor persoane care o iubeau. Povestea s-a dovedit esenţială pentru a ajuta fetiţa să distingă realitatea de imaginile deformate sugerate şi să înţeleagă comportamentul motivat de iubire al membrilor familiei, opusul comportamentului motivat de dorinţa de a deţine controlul.

Prinţesa şi regina

A fost odată ca niciodată un mic regat condus de un rege şi de o regină. Cei doi aveau o fiică pe care o chema Loredana. Toată lumea era de părere că prinţesa semăna leit cu regina şi că se comporta exact ca ea. Poate că în viitor va ajunge să conducă regatul la fel ca mama ei. Prinţesa Loredana a ascultat cu mare atenţie părerea bunicii, a profesorilor şi a prietenilor. Toţi îi repetau acelaşi lucru: că semăna foarte mult cu regina.

Pentru a proteja regatul de atacurile teroriştilor, castelul în care locuia familia regală a fost echipat cu cel mai performant sistem de supraveghere. Sistemul cuprindea ecrane, asemănătoare cu acelea de televizor, care monitorizau cerul de deasupra regatului. Orice avion sau alt tip de armă care ar fi atacat regatul ar fi fost repede depistat. Gărzile ar fi putut uşor declanşa defensiva.

Mama Loredanei, regina, era o femeie neobişnuită. Adesea ea se convingea de faptul că regatul era atacat de terorişti. Deşi gărzile palatului erau cele care trebuiau să monitorizeze echipamentul de supraveghere, regina se afla adesea în camera de control. Verifica obsesiv dacă nu cumva regatul era atacat. Dacă zărea un punct în mişcare (putea fi o pasăre sau chiar o particulă de praf) regina era convinsă că acele puncte minuscule de pe ecran erau de fapt avioane care veneau să-i atace regatul. Atunci anunţa strident:

- Vin teroriştii! Poruncea gărzilor să pregătească toate avioanele şi rachetele din regat pentru a putea răspunde atacului. Gărzile se supuneau ascultătoare, chiar dacă ştiau că regatul nu era atacat. Deşi rachetele şi avioanele nu erau niciodată lansate, regina refuza să ia în considerare eventualitatea unei greşeli. Credea cu convingere că regatul era atacat. Zi după zi ea interpreta greşit formele pe care le zărea pe ecranele sistemului de supraveghere. Gărzile palatului erau tot mai obosite, de vreme ce zilnic se pregăteau pentru atacuri imaginare. Regina mai pretindea că auzea

lucruri pe care, de altfel, nimeni nu le distingea. Credea că teroriştii au plasat instrumente de monitorizare în dormitorul ei, că au plasat dispozitive prin care îi ascultau convorbirile telefonice şi îi supravegheau conţinutul căsuţei poştale electronice. Iar zgomotele pe care le auzea noaptea erau făcute de ei, în podul palatului. Convinsă de toate acelea, ea striga de mai multe ori pe zi: - Gărzi! Gărzi! Gărzi!

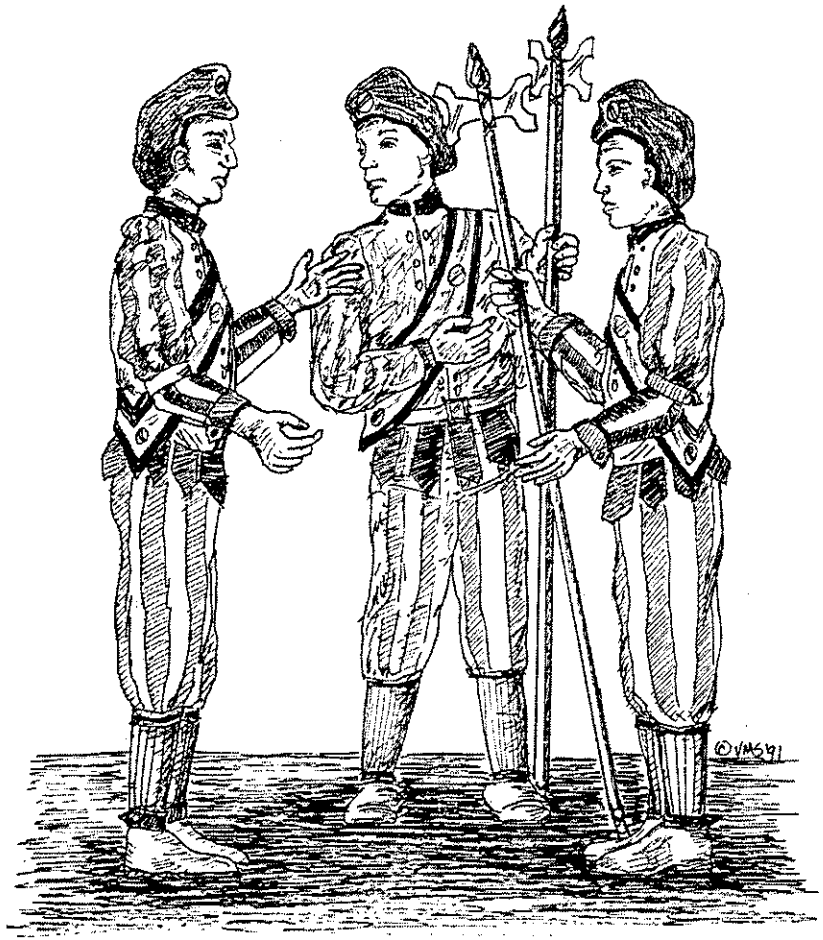
De fiecare dată când regina îşi chema gărzile, ele mergeau la ea alergând. Clătinau din capete cu neîncredere şi îşi spuneau una alteia: - Regina are iarăşi halucinaţii! Dar ea era regina, iar o regină era puternică. De aceea gărzile se prefăceau şi căutau teroriştii. Ei încercau să îi facă pe plac şi să îndeplinească întocmai toate ordinele reginei. Ştiau că în acel regat, dacă nu ascultau de regină, atunci puteau auzi uşor următoarea poruncă: - Jos cu capetele lor!

Cât despre prinţesa Loredana, ea creştea aşa cum era de aşteptat. O imita pe mama ei, regina. A început să creadă că monştrii erau pe urmele ei, mai ales atunci când se afla în dormitorul ei. Era sigură că văzuse unul privind-o prin geam. Era convinsă că le-a auzit paşii în spatele uşii. Era sigură că stăteau ascunşi în dulapul ei cu haine. Prinţesa se înspăimânta şi atunci striga cu putere: - Gărzi! Gărzi! Gărzi!

Iar gărzile veneau alergâng la ea, dând din cap a dezaprobare şi comentând:

- Prinţesa Loredana va fi exact ca mama ei când se va face mare!

După multe zile de alergat după monştri şi terorişti inexistenţi, gărzile palatului au organizat o întrunire. Tema discuţiei a fost chiar situaţia tinerei prinţese Loredana. Trebuia găsită o soluţie ca prinţesa să nu ajungă ca mama ei. În acel regat o gardă la palat îşi păstra slujba toată viaţa. Aşadar, perspectiva ca prinţesa să îi trimită după monştrii inexistenţi, atunci când regina nu va mai fi, nu era tocmai agreată. Gărzile au decis să ceară părerea femeii înţelepte de la palat. Ea şi-ar fi folosit iscusinţa pentru a o ajuta pe prinţesă să devină o regină altfel decât era mama ei.



De altfel, şi femeia cea înţeleaptă se săturase de ţipetele invariabile ale celor două femei care se credeau în pericol sau atacate. S-a gândit o vreme şi a construit un plan. Apoi, într-o frumoasă zi însorită, pe când prinţesa Loredana se juca singură în grădina cu trandafiri, femeia cea înţeleaptă şi-a pus planul în aplicare. S-a dus la prinţesă şi s-a aşezat în apropierea ei, pe o bancă. O vreme a urmărit-o cu privirea în

timp ce se juca. Iar când Loredana a părut dispusă să asculte, i-a înmânat o cutie, spunând: - Ţi-am adus un dar foarte special. Fetei îi plăcea foarte mult să primească cadouri. A zâmbit în timp ce primea cutia împodobită cu o fundă mare. A deschis-o în grabă şi a descoperit câteva lucruşoare în interior. Primul a fost un cristal strălucitor. Când l-a scos din cutie, un curcubeu de raze colorate a început să joace împrejur.

- Priveşte! i-a spus femeii. Culorile curcubeului s-au schimbat atunci când lumina soarelui s-a prelins pe faţetele cristalului! Apoi Loredana a scos un lanţ de care era ataşată o cheie de aur. Şi-a pus lanţul la gât şi a privit cheia. A mai scos o oglindă. Când s-a privit în ea a observat că se putea percepe foarte clar. Îi plăceau darurile, dar era nedumerită. A vrut să afle semnificaţia lor.

- Acestea sunt cadouri speciale, i-a spus femeia cea înţeleaptă. Inima ta va înţelege. Aceste obiecte te vor conduce pe un drum care îţi era destinat... un drum care te va conduce la darurile şi la înţelepciunea care au stat ascunse adânc în interiorul tău...! Deşi a ascultat-o cu atenţie, prinţesa Loredana nu a înţeles ce voia femeia înţeleaptă să spună prin „un drum care îţi era destinat"... Dar a îmbrăţişat-o şi i-a mulţumit pentru daruri. Tinerei fete îi plăcea mult felul în care cristalul strălucea în lumina soarelui şi cum se reflecta chipul ei în oglindă.

În zilele şi în nopţile care au urmat prinţesa Loredana a devenit conştientă de gânduri, idei şi sentimente pe care le ignorase în trecut. A început să asculte tot mai atent acele voci care se auzeau din interiorul fiinţei ei. A ajuns să vadă, să audă şi să înţeleagă altfel decât până atunci. Nu după multă vreme a înţeles că în camera ei nu existau monştri care încercau să o prindă. Nu mai striga după ajutorul şi după protecţia gărzilor. A râs chiar când şi-a amintit cum mintea îi jucase feste şi cum o făcuse să vadă şi să audă lucruri inexistente. Loredana a ajuns să privească altfel lumea din jur şi chiar şi pe ea, într-un mod realist. Privea viaţa prin alţi ochi şi a înţeles că nu trebuia să ajungă la fel ca mama ei, regina,

atunci când va fi mare. Prinţesa a crescut. A ajuns la vârsta adolescenţei, însă continua să îşi păstreze o percepţie clară, realistă, asupra lumii. De asemenea, îşi asculta glasul înţelepciunii pe care îl descoperise în interiorul ei. De multe ori mama ei a încercat să o convingă de existenţa teroriştilor care atacau regatul. Dar, de fiecare dată, Loredana refuza să fie păcălită:

- Of, mamă!... Ştii doar că nu e decât o pasăre sau un fir de praf pe ecran! De ce continui să te comporţi ca şi când ar fi terorişti care atacă palatul?

Când a venit timpul ca Loredana să conducă regatul, ea a fost o cu totul altfel de regină, complet diferită de mama ei. A continuat să preţuiască şi să asculte acea voce interioară plină de înţelepciune. De aceea, a fost o regină sensibilă, raţională şi iubitoare. Loredana a descoperit comoara care zăcea în interiorul ei şi a folosit-o ca să îşi îndrume supuşii să îşi descopere propriile comori. Regina Loredana era bună mai ales cu gărzile palatului.

Anii au trecut. Gărzile palatului s-au felicitat de nenumărate ori pentru înţelepciunea de care au dat dovadă atunci când, cu mult timp în urmă, au cerut ajutorul unei femei înţelepte.

Directorul şi rechinul

Problemele vizate: o persoană (indiferent de vârsta pe care o are) care trebuie să interacţioneze cu un adult tulburat psihic, adesea acesta fiind un părinte sau un tutore situat pe o poziţie care îi conferă putere; acest adult tulburat psihic încearcă să o atragă pe cealaltă persoană de partea lui sau să o controleze; un părinte acaparator care pretinde dependenţă, care îşi convinge copilul că este incapabil de a funcţiona fără el/ea.

Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 şi 16 ani.

Mesajul transmis: Te poţi dezvolta într-un adult independent şi, în acelaşi timp, să păstrezi o relaţie sănătoasă cu părinţii tăi! („Cea mai bună modalitate de a interacţiona cu un rechin alb este să nu intri în apă şi să stai cât mai departe de marginea bazinului în care trăieşte rechinul. Atunci când trebuie să îl hrăneşti, stai cât mai departe posibil de marginea bazinului şi aruncă-i mâncarea în apă. Îl poţi hrăni în felul acesta, iar el nu te poate răni!")

Simbolurile şi metaforele: rechinul = adultul tulburat psihic;

A intra în apă cu rechinul = a fi implicat în distorsiunile persoanei tulburate psihic, fuziune;

A permite persoanei tulburate să deţină un control nepotrivit;

A hrănit rechinul = legătura; vizita.

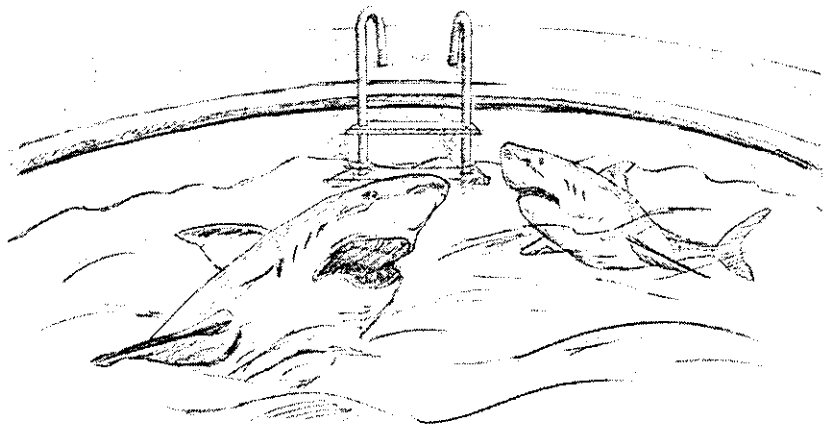
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul directorului; sexul vizitatorului.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă de 12 ani căreia i s-a cerut să petreacă o anumită perioadă de timp cu mama ei, o mamă-păpuşar care nu primise custodia fetiţei în urma divorţului. Înainte de aceasta, fetiţa o asociase pe mama ei cu o păpuşă care reprezenta un rechin. Povestea a ajutat şi copii care aveau la şcoală o învăţătoare cu probleme emoţionale.

Directorul şi rechinul

A fost odată ca niciodată un băiat care a devenit directorul unui Acvariu... asemănător unei grădini zoologice, dar cu peşti de apă sărată. Erau acolo multe bazine în care trăiau peşti oceanici, cu dimensiuni şi înfăţişări din cele mai diverse. Peştii variau, de la cei mici şi inofensivi, până la cei vizibil răi şi periculoşi. Directorul a învăţat foarte multe despre peştii oceanici, pentru a-şi putea îndeplini foarte bine îndatoririle manageriale. Informaţiile erau foarte multe şi importante. Dar directorul era foarte inteligent, de aceea a memorat aproape tot ceea ce a citit. Dintre toţi peştii de la Acvariu, cel mai periculos şi mai rău peşte era un rechin mare alb.

Rechinul avea fălci puternice şi era mai mare şi mai rău decât oricare altă creatură din Parc. Directorul citise un manual întreg despre modul de hrănire al peştilor, dar pagina în care era menţionat Marele rechin alb, lipsea. Paginile fuseseră lipite greşit, aşadar directorul a ajuns să creadă că acel peşte trebuia hrănit în bazinul în care trăia şi înota. Credea că trebuia să intre în bazin. Era foarte periculos şi înspăimântător să intre în apa rechinului. De fiecare dată când directorul intra în apa lui, peştele îl ataca.



Îngrozit, omul încerca să evite dinţii şi arunca spre rechin mâncarea. Spera ca peştele să înşface cu fălcile hrana, nu pe el. Dar, toată acţiunea aceea era foarte obositoare. Cu toate că îi era teamă de rechin, directorul continua să intre în bazin şi să hrănească rechinul. Era convins că aceea era una dintre îndatoririle unui bun director. Într-una din zile un vizitator a rămas să privească cum era hrănit Marele alb. S-a îngrozit de ceea ce a văzut. Atunci când directorul a ieşit din apă, epuizat şi plin de vânătăi, dar mulţumit că, încă o dată, evitase dinţii rechinului, vizitatorul s-a dus la el ca să-i vorbească.

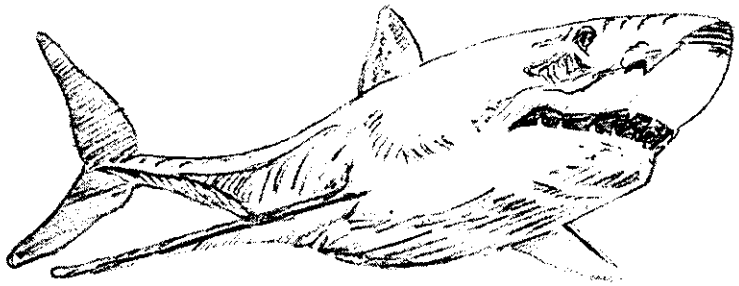
- De ce intri în apă ca să-l hrăneşti? l-a întrebat îngrijorat.

- Ei bine, undeva într-un manual am citit că trebuie să intru în apă ca să hrănesc Marele alb, a răspuns directorul, tremurând de frică la amintirea atacurilor rechinului.

- Cu siguranţă că ai citit cartea greşită! Sau poate că ai interpretat greşit informaţia!... i-a spus vizitatorul, bătându-l pe umăr. Cea mai bună modalitate de a interacţiona cu un rechin alb este să nu intri în apă şi să stai cât mai departe de marginea bazinului în care trăieşte rechinul. Atunci când trebuie să îl hrăneşti, stai cât mai departe posibil de marginea bazinului şi aruncă-i mâncarea în apă. Îl poţi hrăni în felul acesta, iar el nu te poate răni!

Directorul nu se gândise niciodată că ar fi putut să hrănească peştele şi altfel decât o făcea, adică intrând în apă. Vizitatorul îl sfătuise să facă altfel. Şi-a dat seama că se săturase să îi tot fie teamă de fiecare dată când trebuia să hrănească rechinul. Şi-a amintit cum, de fiecare dată, pleca de la bazin plin de vânătăi şi de sânge. De fiecare dată trebuia să lupte pentru a evita atacurile răutăcioase ale Marelui rechin alb. Aşadar, începând chiar din ziua următoare, directorul a schimbat modul în care hrănea rechinul. S-a poziţionat cât mai departe de marginea bazinului şi a aruncat cina rechinului în apa în care acesta înota. Dar peştelui nu i-a plăcut felul în care a fost hrănit. S-a înfuriat. Era supărat că directorul nu intrase în apă. Îi făcea plăcere să îl atace pe director şi să încerce să

îl muşte de picioare. El chiar visa la ziua în care directorul nu ar mai fi putut ieşi din apă şi ar fi rămas acolo pentru totdeauna. Dar directorul era inteligent. Deprinsese un alt mod de hrănire a peştelui, unul mai puţin primejdios. El şi-a dat seama că, de fapt, nici măcar nu avea importanţă ce îşi dorea rechinul. Nevoile şi siguranţa lui erau mult mai importante pentru el decât acelea ale rechinului.



Începând de atunci a hrănit Marele alb de la distanţă, fără să se mai pună în pericol. Uneori îi lăsa pe alţii să facă treabă în locul lui. Directorul a descoperit că în viaţă unele lucruri sunt mai evidente decât altele şi că în fiecare zi înveţi lucruri noi.

Siamezele

Potrivită pentru: părintele, fratele sau prietenul egoist, narcisist, care încearcă să controleze pe deplin un copil; sentimentul de neputinţă pe care îl experimentează copilul atunci când se opune acestei dominaţii.

Potrivită pentru: de la vârsta de 8 ani până la maturitate.

Mesajul transmis: Te poţi desprinde de un părinte, frate, amic sau prieten care este tulburat psihic, chiar dacă acesta încearcă tot ce este posibil pentru a menţine acea relaţie nesănătoasă. Mulţumită separării de această persoană poţi descoperi în interiorul tău forţa necesară pentru a deveni sănătos şi independent. („Acolo s-a decis că sora cea mare nu avea dreptul să decidă ca sora mai mică să rămână pentru totdeauna ataşată de ea. Astfel, în ciuda dorinţei surorii mari, medicii le-au separat, oferindu-le o viaţă nouă, una în care fiecare devenea o persoană independentă şi unică.")

Simbolurile şi metaforele: gemenele siameze = copil, frate, prieten, amic, părinte;

Medicii = înţelepciunea subconştientului; cei cărora li se cere acordul în privinţa unei probleme;

Separarea = copilul nu mai vrea să fie dependent.

Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul gemenei mai mici, comportamentul gemenei mai mari, sexul gemenei mai mari; sexul medicului ar trebui să fie acelaşi cu cel al terapeutului.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă a cărei mamă a încercat să-i controleze fiecare gând şi fiecare emoţie. Folosită împreună cu celelalte 2 poveşti din aceeaşi categorie, a avut rezultate miraculoase, ajutând fetiţa să se desprindă de mamă. Tata era părintele care obţinuse custodia în urma divorţului, iar mama prezenta tulburări psihice grave. Aceste poveşti au fost eficiente în cazul unui pacient de vârstă mică. Schimbările sănătoase care au survenit au fost permanente.

Siamezele

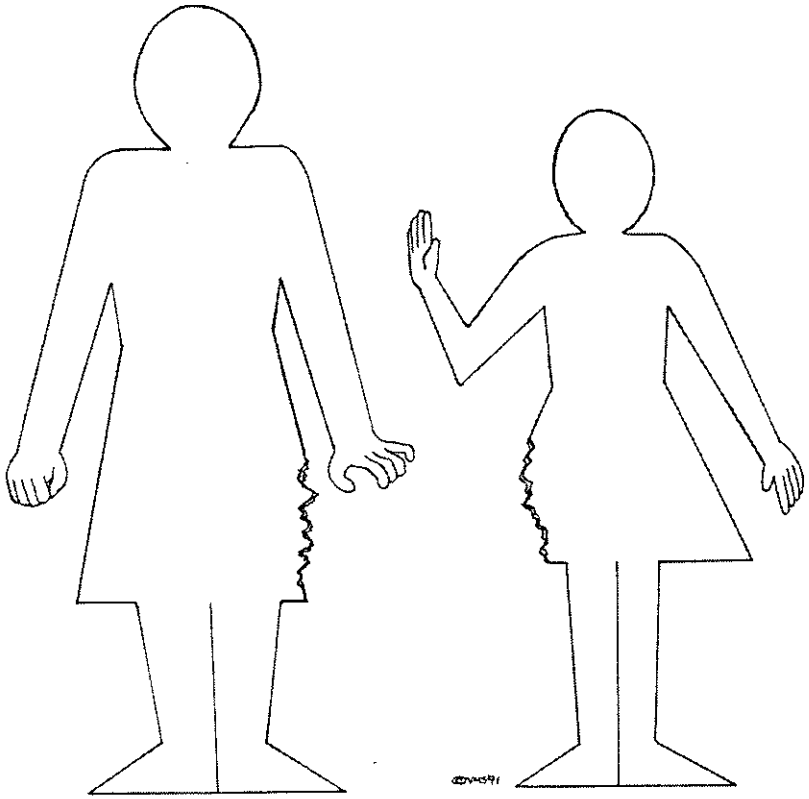
A fost odată ca niciodată o pereche de siameze. Aproape întotdeauna gemenele siameze sunt identice. Dar nu era şi cazul celor două. O fetiţă era foarte mare, iar cealaltă era foarte mică. Cu toate acestea, ele erau unite în multe aspecte, astfel încât mereu trebuiau să facă totul împreună. Cea mai mare reuşea să facă mereu ce îşi dorea, ignorând nevoile celeilalte surori mai mici. De exemplu, chiar dacă cea mică nu voia să se uite la televizor, dar cea mai mare dorea, atunci amândouă urmăreau emisiunea televizată. Dacă cea mare voia să doarmă, atunci amândouă dormeau. Tot ceea ce făceau surorile era direcţionat de sora mai mare.

La un moment dat sora mai mică s-a săturat să tot fie ignorată, dar nu ştia prea bine ce să facă. Îi era teamă să vorbească despre nevoile ei. Era lipită de sora ei şi se temea ca nu cumva să o înfurie şi să fie lovită. Aşadar, deşi nu îi plăcea situaţia în care se afla, sora mai mică nu a spus nimic. Cele două surori arătau straniu, motiv pentru care medicii veneau de departe ca să le observe şi să le fotografieze. Într-una din zile, o doctoriţă renumită a venit la ele şi le-a spus:

- Am veşti bune pentru voi! Eu vă pot separa! Vă pot transforma în două persoane independente, complet diferite! Dar sora cea mare nu a vrut să fie separată de cea mică pentru că îi făcea plăcere să deţină controlul. Se simţea bine când decidea în ce parte să o apuce. Atunci se simţea puternică, importantă. În schimb, sora cea mică s-a gândit puţin. Chiar dacă nu ştia ce urma să se întâmple după separare, se săturase de vechea viaţă şi îşi dorea o schimbare:

- Oh, da! Da! Haide să o facem! Te rog, separă-ne! a implorat ea.

Sora mai mare insista să nu fie realizată separarea. După ce a ascultat ambele opinii, doctoriţa a organizat o conferinţă de mare anvergură la care s-a discutat problema celor două fete.



Acolo s-a decis că sora cea mare nu avea dreptul să decidă dacă sora mai mică să rămână pentru totdeauna ataşată de ea sau nu. Astfel, în ciuda dorinţei surorii mari, medicii le-au separat, oferindu-le o viaţă nouă, una în care fiecare devenea o persoană independentă şi unică. Odată separate, cea mică s-a umplut de bucurie. Putea sări! Putea alerga cât de repede sau cât de încet dorea. Se putea întinde în orice direcţie. Cât de bine era să fie liberă! În schimb, cea mare era foarte nefericită. Bombănea şi era îmbufnată. De fapt, adânc în interiorul ei, ea se temea. Totul se schimbase! Dacă nu mai putea să o controleze pe sora cea mică, atunci

ce va face? Cum altfel va putea ea să fie o persoană importantă, puternică? În consecinţă, după cum bine vă puteţi da seama, la început sora cea mică a întâmpinat o problemă. Ea chiar nu îşi dorea ca sora ei să fie nefericită, dar ce putea face? Doctoriţa a discutat cu ea şi i-a explicat că separarea era un dar pentru ambele surori.

Trebuia ca ea, sora mai mică, să lase un pic timpul să treacă. Surorile aveau nevoie de timp pentru a învăţa cum să fie libere şi cum să fie cu adevărat puternice. Deci, atunci când sora cea mare a insistat ca cea mică să îi cânte în strună, aceea din urmă a refuzat. Ea a înţeles că după separare îşi era propriul stăpân. Decidea singură ce voia să devină, direcţia în care să se îndrepte, unde urma să mănânce şi să doarmă. Iar când sora mai mare s-a plâns de situaţie, cea mică şi-a spus în gând: „Ai nevoie doar de puţin timp pentru a învăţa cum să îţi dezvolţi forţa interioară!". Şi a avut dreptate.

Marioneta

Problemele vizate: adolescentul absolvent de liceu, dar ai cărui părinţi vor în continuare să îl controleze în totalitate; ei sunt în continuare extrem de legaţi de el/ea; adesea aceşti părinţi îşi doresc ca fiul sau fiica să prezinte la maturitate anumite tulburări care să le ofere motivul pentru care îl vor controla toată viaţa.

Potrivită pentru: de la 14 ani pâna la vârsta maturităţii.

Mesajul transmis: Ca să te poţi dezvolta adecvat, trebuie să înţelegi că eşti adult şi că este natural şi sănătos să părăseşti casa părintească şi să deţii controlul asupra vieţii tale. Ai deja toate abilităţile şi deprinderile necesare pentru a trăi în acest fel. („În vis i s-a dezvăluit adevărul: era o fiinţă umană adevărată, cu un set de valori personale şi cu suficiente cunoştinţe care să îl ajute să devină ceea ce EL însuşi îşi dorea."; „A început să gândească singur şi a folosit tot ceea ce învăţase ca să îşi găsească locul în lume. Pe măsură ce se obişnuia cu statutul de om, Bogdan îşi smulgea sforile pentru ca nimeni niciodată să nu îl mai poată transforma într-o marionetă.")

Simbolurile şi metaforele: sforile marionetei = manipularea exercitată de părinte asupra copilului (adultul manipulează copilul, învăţându-l că fără el nu poate trăi);
Visul = înţelepciunea subconştientului;
Vârsta copilului = 18;
Gradul de maturitate = aproximativ 10.

Notă: Povestea a fost scrisă pentru un licean din clasele terminale. A fost născut prematur, cântărind aproximativ 1 kg. Mama copilului a decis că el era neputincios fără ea. Cu toate că existau dificultăţi de învăţare, mai ales la Ştiinţele sociale, coeficientul de inteligenţă a tânărului era de 150. Era clar că

pentru a se putea pregăti pentru etapa următoare, colegiul, băiatul trebuia să descifreze dinamica familială şi să descopere forţa proprie de a se maturiza. A mers la colegiu şi a avut un mare succes. Părinţii i-au prezis că nu va fi în stare să plece de acasă pentru a învăţa, şi dacă o va face, în aproximativ două săptămâni se va întoarce la ei. Povestea de faţă l-a ajutat enorm în a-şi descoperi abilitatea de a se descurca singur. I-a fost povestită în timp ce băiatul se afla în transă. Deşi studentul era mulţumit de sesiunile de terapie, părinţii lui erau furioşi.

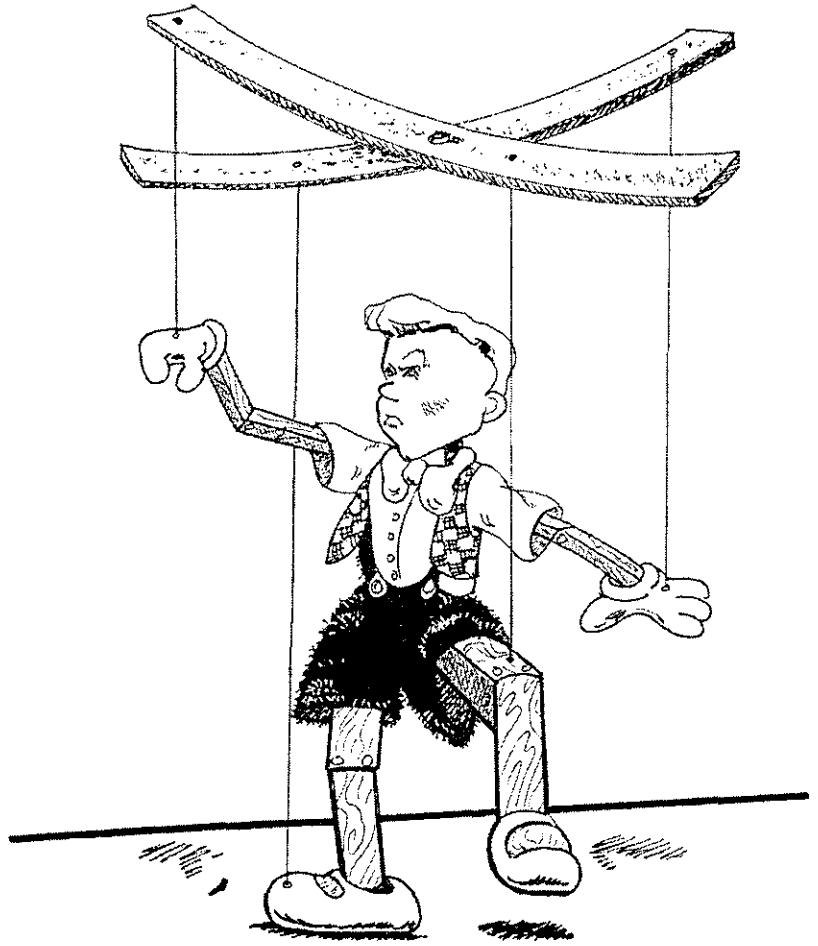
Marioneta

Odată, demult, s-a născut un băieţel frumos. Părinţii lui nu erau foarte tineri. Ei l-au numit Bogdan. Băieţelul era un copil special, care se manifesta la fel ca oricare alt bebeluş. Urla şi lovea, îşi uda scutecele şi striga atunci când îi era foame. Îşi ţinea părinţii treji nopţile şi îi deranja de la masă. Se murdărea şi era foarte gălăgios. Din cauza acestor manifestări, părinţii lui Bogdan au decis că au făcut o mare greşeală. Ei, de fapt, nu îşi doreau un copil care să facă lucrurile în felul lui.

Aşadar, au găsit o modalitate prin care să îşi transforme copilul într-o marionetă. Au făcut asta pentru a-l putea controla în totalitate. Marionetele au nişte sfori ataşate de corp, astfel încât sunt uşor de controlat. Totuşi, Bogdan era o marionetă foarte neobişnuită. El a crescut la fel ca ceilalţi băieţi, numai că le permitea mereu părinţilor să-i controleze toate mişcările, deciziile şi scopul în viaţă, la fel ca o marionetă. Băiatul a crescut, a devenit adolescent şi apoi licean în ultimul an. În acea perioadă Bogdan a devenit conştient de existenţa unui sentiment foarte neliniştitor, care sălăşluia adânc în interiorul lui. Tânjea să fie o persoană adevărată. Dorinţa aceea arzătoare a devenit din ce în ce mai puternică. A încercat să discute cu colegii de clasă, dar nu a fost înţeles. Într-o noapte a avut un vis special care i-a transmis un mesaj interesant despre el însuşi. Mesajul era foarte clar: la urma urmelor, Bogdan nu era o marionetă! Părinţii i-au făcut ceva la ochi, astfel încât băiatul se percepea altfel decât era el în realitate. În vis i s-a dezvăluit adevărul: era o fiinţă umană adevărată, cu un set de valori personale şi cu suficiente cunoştinţe care să îl ajute să devină ceea ce EL însuşi îşi dorea.

A doua zi de dimineaţă, când s-a trezit Bogdan a rememorat visul. A sărit în grabă din pat şi s-a îndreptat spre oglinda cea mare. Băiatul se mai privise de multe ori în ea, dar atunci a fost altfel. Şi-a dat seama că nu era deloc o marionetă! În schimb, era un om normal, chipeş, cu toate

visurile şi aspiraţiile specifice unui viitor absolvent de liceu. Plin de entuziasm, Bogdan a alergat să dea părinţilor vestea cea mare, să le împărtăşească marea lui descoperire. Dar, aceia nu i-au împărtăşit bucuria.



Părinţii băiatului au insistat în continuare ca el să se comporte ca o marionetă şi să îi lase să îl manipuleze prin

manevrarea sforilor care îl determinau să facă numai ce voiau ei. Trist, dar şi bucuros în acelaşi timp, Bogdan a înţeles că pentru a deveni bărbat trebuia să creadă despre el că era o persoană adevărată. A început să gândească singur şi a folosit tot ceea ce învăţase ca să îşi găsească locul în lume. Pe măsură ce se obişnuia cu statutul de om, Bogdan îşi smulgea sforile pentru ca nimeni niciodată să nu îl mai poată transforma într-o marionetă.

Din aceeaşi colecţie, fac parte urmatoarele titluri:

- Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale
- Poveşti pentru probleme şcolare
- Poveşti care ajută în probleme legate de părinţi, rude, adopţie, creşterea copilului sau divorţ
- Poveşti care reduc şi elimină cosmarurile
- Poveşti pentru adulţi şi adolescenţi
- Poveşti care să ajute individul să facă fată morţii, pierderii sau bolii
- Poveşti cu Zâne moderne
- Poveşti pentru copii care nu au avut un curs normal de dezvoltare
- Poveşti să ajute copiii să se deschidă în legatură cu experienţe traumatice sau abuz
- Poveşti pentru copii care trebuie să depună mărturie într-un tribunal
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele unui abuz